

체육과 교육과정

일러두기

체육과 교육과정은 아래의 문서 목차를 기준으로 작성되었으며,
목차 및 주요 용어의 의미에 대한 해설을 참고하여 교육활동에 활용하시기 바랍니다.

교육과정 설계의 개요

- 교과(목) 교육과정의 설계 방향에 대한 개괄적인 소개
- 교과(목)와 총론의 연계성, 교육과정 구성 요소(영역, 핵심 아이디어, 내용 요소 등) 간의 관계, 교과 역량 등 설명

1. 성격 및 목표

성격 교과(목) 교육의 필요성 및 역할 설명

목표 교과(목) 학습을 통해 기르고자 하는 능력과 학습의 도달점을 총괄 목표와 세부 목표로 구분하여 제시

2. 내용 체계 및 성취기준

내용 체계 학습 내용의 범위와 수준을 나타냄

- **영역**: 교과(목)의 성격에 따라 기반 학문의 하위 영역이나 학습 내용을 구성하는 일차 조직자
- **핵심 아이디어**: 영역을 아우르면서 해당 영역의 학습을 통해 일반화할 수 있는 내용을 핵심적으로 진술한 것. 이는 해당 영역 학습의 초점을 부여하여 깊이 있는 학습을 가능하게 하는 토대가 됨
- **내용 요소**: 교과(목)에서 배워야 할 필수 학습 내용
 - **지식·이해**: 교과(목) 및 학년(군)별로 해당 영역에서 알고 이해해야 할 내용
 - **과정·기능**: 교과 고유의 사고 및 탐구 과정 또는 기능
 - **가치·태도**: 교과 활동을 통해 기를 수 있는 고유한 가치와 태도

성취기준 영역별 내용 요소(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)를 학습한 결과 학생이 궁극적으로 할 수 있거나 할 수 있기를 기대하는 도달점

- **성취기준 해설**: 해당 성취기준의 설정 취지 및 의미, 학습 의도 등 설명
- **성취기준 적용 시 고려 사항**: 영역 고유의 성격을 고려하여 특별히 강조하거나 중요하게 다루어야 할 교수·학습 및 평가의 주안점, 총론의 주요 사항과 해당 영역의 학습과의 연계 등 설명

3. 교수·학습 및 평가

교수·학습 ■ **교수·학습의 방향**: 교과(목)의 목표를 달성하기 위한 교수·학습의 원칙과 중점 제시

- **교수·학습 방법**: 교수·학습의 방향에 따라 교과(목) 수업에서 활용할 수 있는 교수·학습 방법이나 유의 사항 제시

평가 ■ **평가의 방향**: 교과(목)의 목표를 달성하고 학습을 지원하기 위한 평가의 원칙과 중점 제시

- **평가 방법**: 평가의 방향에 따라 교과(목)의 평가에서 활용할 수 있는 평가 방법이나 유의 사항 제시

차례



[공통 교육과정]

○ 체육	3
------------	---

[선택 중심 교육과정]

[일반 선택 과목]

○ 체육1	53
○ 체육2	62

[진로 선택 과목]

○ 운동과 건강	73
○ 스포츠 문화	81
○ 스포츠 과학	89

[융합 선택 과목]

○ 스포츠 생활1	99
○ 스포츠 생활2	107



공통 교육과정

체육

교육과정 설계의 개요

체육과는 활동적이고 창의적인 삶, 건강하고 주도적인 삶, 신체활동 문화를 향유하며 사회 속에서 바람직하고 더불어 사는 삶을 추구한다.

체육과가 추구하는 삶은 세 가지 신체활동 역량을 갖추으로써 실현된다. 첫째, ‘움직임 수행 역량’은 신체활동 형식에 적합한 움직임의 기능과 방법을 효율적, 심미적으로 발휘할 수 있는 능력으로 운동, 스포츠, 표현 활동 과정에서 움직임에 필요한 지식, 기능, 태도를 다양한 상황에 적용하며 발달한다. 둘째, ‘건강 관리 역량’은 체력 및 신체적, 정신적, 사회적 건강을 유지하고 증진하는 능력으로 체육과 내용 영역에서 학습한 신체활동을 일상생활에서 실천하고, 개인과 사회적 측면에서 건강을 저해하는 요소에 적극적으로 대처하며 함양된다. 셋째, ‘신체활동 문화 향유 역량’은 다양한 신체활동 문화를 전 생애 동안 즐기며 타인과 상호작용할 수 있는 능력으로 각 신체활동 형식의 특성을 이해하고 인류가 축적한 문화적 소양을 내면화하여 공동체 속에서 실천하면서 길러진다.

신체활동 역량은 총론이 추구하는 인간상을 실현하는 기반이 된다. 자기 주도성은 건강한 삶을 위해 다양한 건강 관련 문제를 적극적, 주도적으로 해결하는 과정에서 학습되고, 창의적 사고는 신체적으로 활동적인 삶을 사는 데 필요한 움직임을 다양한 환경에서 수행하고 적용함으로써 길러지며, 포용성과 시민성은 신체활동에 참여하며 공동체의 가치 있는 규범과 문화를 인식하고 공유함으로써 함양된다.

체육과의 내용은 ‘운동’, ‘스포츠’, ‘표현’의 세 가지 영역으로 구성되며, 이는 움직임 기술의 발달을 통해 조직화되고 제도화된 신체활동 형식이다. ‘운동’ 영역은 체력과 운동 기능 향상, 건강 증진을 목적으로 수행하는 신체활동 형식으로, 체력 운동과 건강 활동으로 구분된다. ‘스포츠’ 영역은 제도화되고 조직화된 신체활동과 다양한 환경과의 상호작용을 통해 생태적 결합을 추구하는 신체활동 형식으로, 기술의 수월성을 겨루는 ‘기술형 스포츠’, 전략에 따라 승패가 결정되는 ‘전략형 스포츠’, 다양한 환경 맥락에 따라 활동 특성이 나타나는 ‘생태형 스포츠’로 분류된다. ‘표현’ 영역은 생각과 감정을 연속된 움직임과 다양한 동작으로 표현하는 신체활동 형식이다.

영역별 핵심 아이디어는 ‘운동’, ‘스포츠’, ‘표현’이라는 신체활동 형식의 개인적, 사회적 가치, 활동의 원리와 맥락, 실천 및 활용 방식에 따라 설정되었다. 운동은 건강한 삶의 기반이 되고, 건강은 체력 및 건강 증진 운동과 다양한 건강 활동을 통해 증진되며, 운동을 통해 습득한 건강한 생활 습관은 주도적이고 행복한 삶을 견인한다. 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 문화를 통해 타인과 소통하며 사회 속에서 더불어 사는 존재로 성장하도록 하며, 표현은 생각과 감정의 심미적이고 창의적인 움직임을 통해 자유롭게 주체적인 삶을 살아가도록 한다.

내용 요소는 영역별 핵심 아이디어에 따라 ‘지식·이해’, ‘과정·기능’, ‘가치·태도’의 세 가지 범주로 제시되었다. ‘지식·이해’ 요소는 체육과의 내용 지식을 구성하는 명제적 지식(각 내용 영역에서 이해해야 하는 개념이나 원리 등)과 방법적 지식(명제적 지식을 실제 상황에서 수행할 수 있는 기술이나 활동 방법 등)을 의미한다. ‘과정·기능’ 요소는 체육과의 ‘지식·이해’ 요소를 탐구하는 절차적 지식과 결과적으로 발휘할 수 있는 능력을 의미하며, ‘가치·태도’ 요소는 이러한 신체활동의 학습 과정에서 습득되는 바람직한 성품을 의미한다. 특히 체육과의 내용 요소에는 총론에서 강조하는 ‘핵심 역량’, ‘생태교육’, ‘민주시민교육’ 등의 가치와 언어, 수리, 디지털 소양 등의 ‘기초 소양’을 반영하여 총론의 목표를 체육과에서 구현할 수 있도록 하였다.

내용 요소는 <표 1>과 같이 학년군별 내용 요소의 선정 원리에 따라 계열화되었다. 첫째, ‘지식·이해’ 요소의 명제적 지식은 지식을 구성하는 내용 수준에 따라 개념과 원리로 구분되었고, 방법적 지식은 움직임 기술의 수준에 따라 신체활동 입문을 위한 기초 기술, 신체활동 참여를 위한 복합 기술, 제도화된 활동을 목표로 하는 응용 기술로 분류되었다. ‘가치·태도’ 요소는 주관적 수준으로 나타나는 개인적 태도, 타인과의 관계 속에서 나타나는 대인적 태도, 보편적인 사회적 규범 수준에서 요구되는 사회적 태도로 분류되었다. 또한 ‘과정·기능’ 요소는 ‘지식·이해’, ‘가치·태도’ 요소별로 학습 과정 및 결과에서 요구되는 행동을 학년군별 발달 수준에 맞게 제시하였다.

<표 1> 학년군별 내용 요소의 선정 원리

학년군	내용	지식·이해		가치·태도	과정·기능
		명제적 지식	방법적 지식		
3~4학년군	개념적 수준		입문을 위한 기초 기술	개인	인지, 시도, 수용
5~6학년군	↓		↓	↓	↓
	원리적 수준		참여를 위한 복합 기술	대인	분석, 적용, 실천
중학교 1~3학년군	↓		↓	↓	↓
	이론적 수준		제도화된 활동을 위한 응용 기술	사회	평가, 구성, 지속
고등학교			정식 활동의 심화 및 전문 기술		

1. 성격 및 목표

가. 성격

체육과는 신체활동의 학습을 통해 활동적이고 창의적인 삶, 건강하고 주도적인 삶, 신체활동 문화를 향유하며 사회 속에서 바람직하고 더불어 사는 삶의 자질을 길러주는 교과이다. 신체활동은 놀이, 게임, 운동, 스포츠, 표현 등의 맥락에서 계획적, 의도적으로 수행되는 움직임으로, 신체 능력과 건강을 증진하고, 다양한 기술과 전략을 바탕으로 타인 및 환경과 상호작용하는 과정에서 형성된 삶의 양식이다.

인간은 움직임 기술을 바탕으로 운동, 스포츠, 표현 활동을 실천하며 일상생활과 여가활동에서 활동적인 삶을 영위할 수 있다. 운동 실천과 전략적 경기 수행, 심미적 표현과 같은 신체활동 체험을 통해 인간은 주변 세계와 적극적으로 상호작용하며 창의적으로 대응한다. 신체활동은 건강하고 주도적인 삶의 기초로 신체적, 정신적, 사회적 건강을 위한 필수적인 활동이다. 건강한 삶은 현대 사회의 기후 환경 위기, 좌식화된 생활 방식, 개인화된 사회 구조 등으로 인한 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제를 적극적으로 대처하려는 주도적인 노력을 통해 실현된다. 또한 신체활동은 인간이 신체와 관련된 고유한 문화를 향유하고 사회의 다양한 구성원과 더불어 살도록 한다. 인류의 문명화 과정에서 신체활동 문화는 신체적 수월성을 겨루는 경기 문화, 인간의 삶을 풍요롭게 하는 놀이 및 여가 문화, 신체적 움직임이 미적으로 승화한 표현 문화, 제도화된 신체활동에 내재한 정신문화, 건강한 생활을 추구하는 과정에서 형성된 건강 문화 등 다양한 문화 양식으로 발전해 왔다. 이러한 신체활동 문화는 바람직한 인간관계의 기초가 되며 책임 있고 협력적인 태도, 공정하고 호혜적인 관계와 더불어 생태환경과의 조화로운 삶을 경험할 수 있는 기반이 된다.

이를 실현하기 위해 체육과에서는 첫째, 학습자가 기본 움직임 기술을 익히고, 신체활동 형식과 관련된 개념, 기술, 전략 등을 습득하며, 일상생활에서 신체활동을 계획하고 실천하도록 한다. 둘째, 연구와 실천을 통해 축적된 신체활동에 관한 이론적·경험적 지식을 이해하고 생활 속에서 적용하고 즐기며 다양한 안목을 기르도록 한다. 셋째, 다양한 신체활동 경험을 성찰하며 자신과 세계와의 관계를 인식함으로써 신체활동에 내재한 가치와 태도를 실천하도록 한다. 즉, 체육과 학습을 통해 학습자는 신체활동 문화에 입문하고, 운동, 스포츠, 표현 등의 신체활동 형식과 관련된 움직임 지식, 기술, 태도를 습득하며, 이를 기반으로 체육과가 추구하는 삶의 방식을 생애 전반에 걸쳐 실천할 수 있는 역량을 함양한다. 또한 이러한 신체활동 역량을 운동, 스포츠, 표현 맥락뿐만 아니라 일상생활과 직무, 여가 활동 등에서 효과적이고 효율적으로 발휘할 수 있다.

따라서 체육과는 학습자가 전 생애에 걸쳐 체력과 건강, 움직임에 대한 기능과 지식, 다양한 신체활동에 참여하려는 의지와 태도를 길러 적극적으로 신체활동에 참여하며, 신체활동 문화를 깊이 이해하고

실천함으로써 건강하고 활기찬 삶을 생활화하고, 타인 및 세계와 소통하며 바람직한 민주 시민으로 성장할 수 있도록 한다.

나. 목표

체육과는 활동적이고 창의적인 삶, 건강하고 주도적인 삶, 신체활동 문화를 향유하며 사회 속에서 바람직하고 더불어 사는 삶을 영위할 수 있는 신체활동 역량을 기르는 것을 목표로 한다.

- (1) 움직임 관련 지식을 이해하고, 움직임의 목적과 환경에 적합하게 움직임 기술을 수행하며, 움직임 수행에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
- (2) 건강 관련 지식을 이해하고, 생애 전반에 걸쳐 건강을 증진 및 관리하며, 건강의 증진과 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
- (3) 신체활동의 고유한 문화 특성을 이해하고, 신체활동 문화를 일상생활에서 누리며, 다양한 문화 양식에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

(1) 운동

핵심 아이디어	• 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 건강한 삶의 토대가 된다. • 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. • 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.			
범주	구분	내용 요소		
		초등학교		중학교
		3~4학년	5~6학년	1~3학년
지식 · 이해	• 운동과 체력 • 기본 체력운동 방법 • 운동과 건강 • 건강한 생활 습관	• 건강 체력과 운동 체력 • 체력 종류별 운동 방법 • 운동과 성장 발달 • 안전한 생활 습관	• 체력 증진의 원리 • 체력 증진 운동 방법 • 체력 관리의 원리 • 체력 관리 운동 방법 • 운동 처방의 원리 • 운동 처방 방법 • 신체 건강의 특성 • 신체 건강 활동 • 정신 건강의 특성 • 정신 건강 활동 • 사회적 건강의 특성 • 사회적 건강 활동	
과정 · 기능	• 운동과 체력의 관계 파악하기 • 기본 체력 운동 시도하기 • 운동과 건강의 관계 파악하기 • 건강한 생활 습관 시도하기 • 안전하게 활동하기	• 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소 파악하기 • 체력을 측정하고 다양한 운동 시도하기 • 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 • 운동과 생활 속 안전사고 예방 방법 탐색하며 대처하기 • 안전하게 활동하기	• 체력 운동 원리 분석하기 • 체력 요소별 운동 방법 적용하기 • 건강 활동 특성 분석하기 • 건강 활동 방법 실천하기 • 안전하게 활동하기	
가치 · 태도	• 긍정적인 신체 인식 • 운동 및 건강에 관한 관심 • 운동 및 건강 습관 실천 의지	• 체력 운동 참여의 근면성 • 체력 증진을 위한 끈기 • 성장 발달의 차이 공감 • 안전사고에서의 침착성	• 체력 문제 해결 의지 • 운동 실천의 자기 주도성 • 자율적인 건강 추구 • 자신과 공동체에 대한 안전의식	

(2) 스포츠

핵심 아이디어	· 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. · 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. · 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.		
범주	구분 내용 요소		
	초등학교		중학교
	3~4학년	5~6학년	1~3학년
지식 · 이해	· 스포츠와 움직임 기술 · 기본 움직임 기술의 종류와 수행 방법 · 스포츠에서의 기본 움직임 기술 수행 방법	· 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 유형 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략	· 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 역사와 특성 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 경기 방법과 전략
과정 · 기능	· 스포츠의 의미와 유형 이해하기 · 기본 움직임 기술과 스포츠의 관계 파악하기 · 기본 움직임 기술의 종류 파악하고 시도하기 · 스포츠 유형별 움직임 기술 종류 파악하기 · 스포츠 유형별 움직임 기술 시도하기 · 안전하게 움직이기	· 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 유형 파악하기 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠의 기본 전략 적용하기 · 안전하게 활동하기	· 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 · 기술형 · 전략형 · 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 · 안전하게 경기하기
가치 · 태도	· 움직임 수행의 자신감과 적극성 · 최선을 다하는 태도 · 게임 규칙 준수 · 스포츠 환경에 대한 개방성 · 스포츠 활동 참여의 적극성	· 목표 달성 의지 · 상대 기술 인정 · 팀원과의 협력 · 구성원 배려 · 스포츠 환경을 아끼는 태도 · 스포츠 환경에 감사하는 태도	· 경기 수련에 대한 인내심 · 도전적 경기 태도 · 팀워크와 신뢰 · 페어플레이 · 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 · 스포츠 환경에 친화적인 태도

(3) 표현

핵심 아이디어	· 표현 활동은 인간이 신체 움직임에 생각과 감정을 담아 심미적으로 표현하는 과정에서 창의적인 삶의 태도를 형성하고, 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 한다. · 표현 활동은 기본 움직임에 표현 원리가 적용되어 다양한 유형으로 구현되며, 구성 및 창작의 과정을 통해 발달한다. · 인간은 다양한 표현 활동을 체험함으로써 움직임의 심미적 가치를 내면화하며 자유롭고 주체적으로 사는 방법을 터득한다.		
범주	구분 내용 요소		
	초등학교		중학교
	3~4학년	5~6학년	1~3학년
지식 · 이해	· 표현 활동과 움직임 기술 · 기본 움직임 기술의 표현 방법	· 표현 활동의 유형 · 표현 활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 · 표현 활동의 유형별 움직임 기술 구성	· 표현 활동의 역사와 특성 · 표현 활동의 동작과 표현 원리 · 표현 활동의 창작과 감상
과정 · 기능	· 표현 활동의 움직임 기술 파악하고 시도하기 · 다양한 방법으로 움직임 기술 표현하기	· 표현 활동의 유형 파악하기 · 표현 활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 · 표현 활동의 유형별 움직임 기술 구성하고 발표하기	· 표현 활동의 유형별 역사와 특성 비교하기 · 표현 활동의 유형별 동작 표현하기 · 표현 활동의 유형별 원리 적용하기 · 표현 활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기
가치 · 태도	· 움직임 표현에 대한 호기심 · 움직임 표현에 대한 감수성	· 다양한 표현 활동 유형에 대한 수용적 태도 · 움직임 표현의 심미성 추구	· 표현의 독창성 · 다양한 표현 활동에 대한 개방성 · 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식

나. 성취기준

[초등학교 3~4학년]

(1) 운동

- [4체01-01] 운동과 체력의 의미를 이해하고 관계를 파악한다.
- [4체01-02] 기본 체력운동의 방법과 절차를 익히며 자신의 수준에 맞는 운동을 시도한다.
- [4체01-03] 운동과 건강의 의미를 이해하고 관계를 파악한다.
- [4체01-04] 건강을 위한 바른 생활 습관을 이해하고 생활 속에서 규칙적으로 실천한다.
- [4체01-05] 자신의 신체적 특징을 긍정적으로 인식하고 운동 계획을 세워 안전하게 활동한다.
- [4체01-06] 운동과 건강한 생활 습관 형성에 관심을 갖고 적극적으로 실천한다.

(가) 성취기준 해설

- [4체01-01]은 운동이 신체 변화와 체력 증진에 미치는 영향을 이해하기 위해 설정하였다. 운동과 체력의 의미를 이해하고 운동 전후의 신체 및 체력의 변화와 특성을 파악하여 운동의 중요성을 인식하도록 한다.
- [4체01-02]는 체력 증진을 위한 기본 운동 방법과 절차를 체험하며 자신의 신체 특성과 체력 수준에 맞게 운동하기 위해 설정하였다. 준비 운동, 본 운동, 정리 운동의 단계별 목적과 주안점을 파악하면서 운동 방법과 절차를 익히고, 자신의 신체 특성과 체력 수준에 적합한 운동을 선택하여 안전하게 시도하도록 한다.
- [4체01-03]은 운동과 건강의 관계를 이해하기 위해 설정하였다. 건강의 의미와 운동이 건강을 유지, 증진하는 데 미치는 영향을 탐색하고 운동의 필요성을 파악하도록 한다.
- [4체01-04]는 건강을 유지하는 바른 생활 습관을 이해하고 일상생활에서 적극적으로 실천하는 습관을 기르기 위해 설정하였다. 건강한 생활 습관이 신체적 건강뿐만 아니라 정신적, 사회적 건강에도 영향을 미친다는 점을 이해하고, 건강 증진을 위한 생활 태도와 행동을 가정, 학교, 지역사회에서 규칙적으로 실천하도록 한다.
- [4체01-05]는 기본 체력운동을 통해 자신에게 적합한 운동 계획을 세우고 실천하기 위해 설정하였다. 체격, 체형, 체력 등 개인마다 다른 신체 특성을 긍정적으로 인식하고 자신의 신체 특성에 맞는 운동을 안전하고 효과적으로 수행하도록 한다.
- [4체01-06]은 운동을 통한 건강한 생활 습관 형성의 의지를 기르기 위해 설정하였다. 자신의 운동 및 생활 습관을 점검해 보고, 건강 유지, 증진의 저해 요인을 삼가며, 적절한 운동과 바람직한 생활 태도에 관심을 갖고 적극적으로 실천할 수 있는 의지를 갖도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 3~4학년군 운동 영역에서는 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 하며 즐거움을 느끼고, 체력과 건강을 증진하면서 정서적, 사회적 건강을 유지할 수 있도록 운동과 일상생활에서의 건강 활동을 체험하도록 한다.
- 체력 운동에서는 학습자가 자신의 신체 특성과 수준을 고려한 운동 방법을 다양하게 탐색하고 실천하도록 운영한다. 단순한 흥미 위주의 활동을 지양하고 자신의 체력 수준을 점검하며 체력의 중요성을 인식할 수 있는 활동을 선정한다. 건강 활동에서는 학습자 스스로 생활 습관을 점검하면서 건강에 대해 적극적인 관심을 두고 올바른 생활 습관 실천 의지를 가질 수 있도록 운영한다. 이론 중심의 수업보다는 생활 속의 다양한 신체활동을 체험하면서 바람직한 생활 태도를 습관화할 수 있도록 활동을 구성한다.
- 3~4학년군의 발달 특성, 학습자의 흥미와 신체활동 능력을 고려하여 수업을 운영한다. 체력 증진에 도움이 되는 다양한 기본 운동 방법을 흥미 있게 구성하여 운동에 관한 관심과 욕구를 가질 수 있도록 한다. 또한 건강한 생활 습관을 자기 주도적으로 실천할 수 있도록 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 생활 방식을 활용하며, 더욱 생동감 있게 학습할 수 있도록 디지털 기기와 온라인 프로그램의 모의 상황 또는 가상현실 등 다양한 자료를 활용한다.
- 3~4학년군 운동 영역에서는 운동과 체력, 기본 운동 방법, 운동과 건강, 건강한 생활 습관에 관한 이해력, 체력과 건강을 효과적으로 관리하기 위한 운동 수행 능력, 일상생활에서 운동과 건강에 적극적인 관심을 갖고 실천할 수 있는 능력을 균형 있게 평가한다.
- 체력 운동에서 학습자의 체력 증진 수준을 평가할 때는 단순히 체력 측정 결과 중심으로 평가하기보다는 자신의 체력 증진을 위한 자기 주도적인 계획 수립과 실천, 관리의 과정을 전개했는지를 종합적으로 평가한다. 건강 활동에서는 운동에 기초하면서도 그 밖의 건강과 신체의 안전에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 다양한 건강 행동 및 생활 습관을 일상생활에서 실천하는지를 평가한다.
- 3~4학년군 운동 영역 지식에 관한 이해력은 운동과 건강 관련 기본 지식을 중심으로 평가하고, 운동 및 건강 활동 수행 능력과 태도는 건강과 신체의 안전에 영향을 미칠 수 있는 다양한 운동 및 건강 습관을 일상생활에서 꾸준히 실천하는 과정과 결과를 보여주는 체크리스트, 개인일지, 운동 기능 검사 등을 활용하여 평가한다.
- 3~4학년군 운동 영역에서는 범교과 학습 주제인 안전·건강 교육과 연계하여 학교와 일상 생활에서 안전하고 건강한 생활의 기본 습관을 형성할 수 있도록 체험 중심의 교수·학습을 운영하고, 학습자의 변화 과정을 다양한 방법으로 평가한다.

(2) 스포츠

- [4체02-01] 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.
- [4체02-02] 기본 움직임 기술의 의미와 종류를 이해하고 스포츠와의 관계를 파악한다.
- [4체02-03] 움직임 요소에 따른 기본 움직임 기술의 수행 방법을 파악하고 시도한다.
- [4체02-04] 기본 움직임 기술을 연결한 복합적인 움직임 기술을 파악하고 시도한다.
- [4체02-05] 기술형 스포츠에 적합한 기본 움직임 기술을 파악하고 시도한다.
- [4체02-06] 전략형 스포츠에 적합한 기본 움직임 기술을 파악하고 시도한다.
- [4체02-07] 생태형 스포츠에 적합한 기본 움직임 기술을 파악하고 시도한다.
- [4체02-08] 움직임 기술 수행에 자신감을 갖고 적극적으로 시도한다.
- [4체02-09] 게임 활동에 최선을 다하고 규칙을 지킨다.
- [4체02-10] 다양한 스포츠 환경에 개방적인 태도를 갖고 적극적이고 안전하게 스포츠 활동에 참여한다.

(가) 성취기준 해설

- [4체02-01]은 스포츠의 의미와 유형을 이해하기 위해 설정하였다. 일정한 규칙과 방법에 따라 경기 기술을 수행하고 환경과의 상호작용을 통해 발달한 스포츠의 개념과 기술형, 전략형, 생태형 스포츠의 유형별 특성을 이해하도록 한다.
- [4체02-02]는 기본 움직임 기술의 의미, 종류(이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임)와 특성을 파악하기 위해 설정하였다. 기본 움직임 기술의 종류를 다양하게 탐색하면서 스포츠 활동에 기초가 되는 기본 움직임 기술의 특성과 스포츠 활동 수행과의 관계를 파악하도록 한다.
- [4체02-03]은 움직임 요소의 의미를 이해하고, 기본 움직임 기술을 다양한 상황에서 시도하기 위해 설정하였다. 이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임 기술을 단계적으로 익히고, 움직임 요소(신체, 노력, 공간, 관계)에 변화를 주어 안전하고 효과적으로 기본 움직임 기술을 수행하도록 한다.
- [4체02-04]는 기본 움직임 기술을 연결하여 다양하고 복합적인 움직임 기술을 수행하기 위해 설정하였다. 움직임 기술의 종류별(이동 움직임 기술 내 호핑과 스키핑의 연결 등), 종류 간(조작 움직임 기술의 치기와 이동 움직임 기술의 달리기의 연결 등)에 기본 움직임을 다양한 방식으로 연결하여 기본 움직임보다 심화된 복합적인 움직임 기술을 익히고, 간단한 게임 상황에서 시도하도록 한다.
- [4체02-05]는 기술형 스포츠 유형에 적합한 움직임 기술을 탐색하고 수행하기 위해 설정하였다. 움직임 기술의 수월성을 겨루는 기술형 스포츠 활동에서 활용되는 다양한 기능과 관

련된 움직임 기술의 효과적 수행 방법(앞뒤 구르기, 옆돌기, 전력 달리기, 해엄치기, 발차기 등)을 익히고, 간단한 게임 상황에서 시도하도록 한다.

- [4체02-06]은 전략형 스포츠 유형에 적합한 움직임 기술을 탐색하고 수행하기 위해 설정하였다. 움직임 기술과 전략에 따라 승패가 결정되는 전략형 스포츠 활동의 다양한 기능과 관련된 움직임 기술의 효과적 수행 방법(공던지기와 잡기, 공몰기, 공차기와 멈추기, 공치기와 받기, 라켓으로 치기 등)을 익히고, 기본적인 전략을 세워 간단한 게임 상황에서 시도하도록 한다.
- [4체02-07]은 생태형 스포츠 유형에 적합한 움직임 기술을 탐색하고 수행하기 위해 설정하였다. 생활 주변과 자연환경에서 이루어지는 다양한 생태형 스포츠 활동과 관련된 움직임 기술의 수행 방법(균형 잡고 이동하기, 타고 버티기, 잡고 오르기 등)을 익히고, 간단한 활동 상황에서 안전하게 시도하도록 한다.
- [4체02-08]은 기본 움직임 기술의 지속적인 시도를 통해 움직임 기술 수행에 대한 자신감을 기르기 위해 설정하였다. 기본 움직임 기술을 체계적으로 숙달하고, 간단한 규칙을 적용한 활동 상황에서 적극적으로 시도하며 움직임 기술 수행에 대한 자신감을 갖도록 한다.
- [4체02-09]는 게임 활동을 수행하며 정해진 규칙을 지키고 최선을 다하는 태도를 기르기 위해 설정하였다. 다양한 유형의 스포츠 활동에 임하는 마음가짐, 구성원에 대한 태도, 규칙 준수의 필요성, 최선의 가치 등을 실제 활동 과정에서 느끼고 실천하도록 한다.
- [4체02-10]은 스포츠 활동을 즐길 수 있는 환경에 개방적인 태도를 갖고 적극적이고 안전하게 활동하는 태도를 기르기 위해 설정하였다. 가정, 학교, 지역사회 체육 시설, 자연환경 등 다양하고 도전적인 스포츠 환경을 적극적으로 수용하고 활용하되, 안전 수칙을 숙지하여 안전사고를 예방하는 태도를 실천하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 3~4학년군 스포츠 영역에서는 스포츠의 개념을 이해하고 다양한 유형의 스포츠 활동을 수행하는데 요구되는 기본 움직임과 복합적인 움직임을 탐색하고 간단한 게임 상황에서 시도하도록 한다. 특히 3~4학년군 스포츠 영역은 움직임의 체계적 발달을 위한 입문 단계로서 이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임 기술을 신체, 노력, 공간, 관계와 연결한 다양한 복합 움직임 기술의 수행 능력을 기를 수 있도록 충분한 학습 기회를 제공한다.
- 스포츠 유형별 기본 기능과 관련된 기본 움직임 기술을 습득하기 위해 신체, 노력, 공간, 관계의 변화에 따라 다양한 기술을 단계적으로 향상할 수 있는 학습 활동을 선정하고 조직한다. 스포츠 유형에 적합한 기본 움직임 기술과 복합적인 움직임을 연결하여 간단한 게임 상황에서 시도하고 익힐 수 있도록 활동을 구성한다. 기본 움직임 기술을 수행할 기회를 충분히 제공하며, 스포츠 경기 방법 자체보다 기본 움직임의 수행 능력을 충실하게 습득할 수 있도록 운영한다.

- 3~4학년군 스포츠 영역에서는 스포츠 수행에 필요한 다양한 기본 움직임 기술을 탐색하고 간단한 활동 상황에서 기본 움직임 기술을 시도하고 습득하는 것을 평가한다. 다양한 기본 움직임 기술의 정확하고 효과적인 수행 능력 습득에 평가의 초점을 맞추고, 이를 활용한 움직임 기술의 연결 능력과 스포츠 유형별 기본 기능에 적합한 복합 움직임 기술의 수행 능력을 평가한다.
- 기본 움직임 기술을 움직임의 요소에 따라 실제로 다양하게 수행할 수 있는지를 평가하도록 한다. 일회성 평가를 지양하고 간단한 게임 상황에서 각각의 움직임 기술을 상황에 맞게 수행할 수 있는지를 평가한다. 이를 위해 움직임 기술 수행 능력 평가, 체크리스트, 자기 평가 등의 다양한 평가 방법을 학습 상황에 맞게 활용한다.
- 3~4학년군 스포츠 영역의 지식에 관한 이해력은 스포츠의 의미와 유형에 관한 이해를 간단한 질의응답이나 평가를 통해 확인할 수 있으며, 스포츠 관련 움직임 수행 능력은 기본 움직임 기능 및 복합 움직임 기능을 조작적 상황 또는 게임 상황에서 평가할 수 있다. 가치·태도의 실천 능력은 지속적인 태도 변화를 관찰하거나 체크리스트, 성찰 일지, 관찰 등의 평가 방법과 함께 수업 상황에서의 실천 여부를 중심으로 평가한다.
- 3~4학년군 스포츠 영역에서는 다양한 기본 움직임을 탐색하고 습득하는 과정을 통해 개인별 특성을 존중하고, 상호 존중 및 공동체 의식을 함양할 수 있도록 교수·학습을 계획하고 평가한다.

(3) 표현

- [4체03-01] 표현 활동의 의미와 기본 움직임 기술과의 관계를 파악한다.
- [4체03-02] 움직임 요소에 따른 기본 움직임 기술의 표현 방법을 파악하고 시도한다.
- [4체03-03] 기본 움직임 기술을 활용하여 사물이나 자연을 모방하여 표현한다.
- [4체03-04] 기본 움직임 기술을 활용하여 느낌이나 생각을 표현한다.
- [4체03-05] 기본 움직임 기술을 리듬에 맞춰 표현한다.
- [4체03-06] 기본 움직임 기술을 도구를 활용하여 표현한다.
- [4체03-07] 움직임의 심미적 표현에 대한 호기심과 감수성을 나타낸다.

(가) 성취기준 해설

- [4체03-01]은 표현 활동의 의미, 표현 활동과 기본 움직임 기술과의 관계를 이해하기 위해 설정하였다. 표현 활동에서의 움직임 기술과 운동 및 스포츠 영역에서의 움직임 기술의 차이를 이해함으로써 표현 활동에서 움직임 기술의 창의적이고 심미적인 특성을 이해하도록 한다.

- [4체03-02]는 움직임 요소에 따른 다양한 기본 움직임 기술을 학습함으로써 표현 활동의 기본 수행 능력을 기르기 위해 설정하였다. 이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임 기술을 체험하되 신체, 노력, 공간, 관계 등 움직임 요소의 변화에 따라 기본 움직임 기술을 창의적이고 심미적으로 표현하도록 한다.
- [4체03-03]은 기본 움직임 기술을 활용한 모방 표현 능력을 기르기 위해 설정하였다. 기본 움직임 기술을 활용하여 사물, 인물, 자연 현상 등의 모양과 움직임을 모방하여 표현하는 방법을 탐색하고 그 특징을 살려 표현하도록 한다.
- [4체03-04]는 기본 움직임 기술을 활용한 추상 표현 능력을 기르기 위해 설정하였다. 기본 움직임 기술을 활용하여 느낌과 생각 등을 동작으로 표현하는 방법을 탐색하고 창의적으로 표현하도록 한다.
- [4체03-05]는 기본 움직임 기술을 활용한 리듬 표현 능력을 기르기 위해 설정하였다. 기본 움직임 기술을 활용하여 박자, 강약, 빠르기, 패턴에 맞춰 표현하는 방법을 탐색하고 리듬감을 살려 표현하도록 한다.
- [4체03-06]은 기본 움직임 기술을 활용한 도구 표현 능력을 기르기 위해 설정하였다. 기본 움직임 기술을 활용하여 줄, 공, 천, 홀라후프 등 도구의 특성을 활용한 표현 방법을 탐색하고 도구의 조작과 움직임을 연결하여 표현하도록 한다.
- [4체03-07]은 움직임을 심미적으로 표현하는 것에 대한 호기심과 감수성을 갖도록 설정하였다. 기본 움직임 기술을 아름답게 표현하며 움직임을 심미적으로 표현하는 다양한 자극에 관심을 갖고 운동이나 스포츠 기술과는 다른 감성을 느낄 수 있도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 3~4학년군 표현 영역에서는 표현 활동의 의미와 움직임 기술의 관계에 관한 이해를 바탕으로, 움직임 요소에 따른 표현 기술을 파악하고, 모방 및 추상 표현 방법, 리듬, 도구 등을 활용한 표현 방법을 탐색하여 발표함으로써 표현 활동의 기본 능력을 기르도록 한다. 표현에 관한 이해의 폭을 넓힐 수 있도록 다양한 표현 사례를 직·간접적으로 학습할 기회를 제공한다.
- 모방 표현 방법을 학습하면서 모방 대상의 움직임을 충분히 관찰하고 자유로운 방식으로 표현할 수 있는 학습 분위기를 조성하며, 자연 현상과 주변 환경을 모방 대상으로 설정함으로써 생태전환적 관점에서 환경을 이해할 기회를 제공한다. 추상 표현 방법의 경우 느낌이나 생각을 자유롭게 나타내고, 타인의 표현 방법을 존중하는 허용적인 학습 분위기를 조성한다. 리듬 표현에서는 음악뿐만 아니라 자연 현상이나 생활에서 나타나는 규칙적, 불규칙적 리듬에 따라 신체 표현을 할 수 있도록 표현 대상을 다양화한다. 도구를 활용한 표현의 경우 사전에 안전한 도구 사용 방법을 충분히 숙지하고 그 특징을 파악하여 표현 활동에 활용하도록 한다.

- 기본 움직임 기술의 표현 방법은 자기 주도적 학습을 통해 다양한 움직임 요소를 반영한 기본 움직임 기술을 탐색할 기회를 제공하고, 탐색한 움직임을 모둠별로 공유할 수 있도록 협력 중심의 수업을 설계하고 운영할 수 있다. 또한 협력하여 만든 작품을 서로 발표하고 감상하는 과정을 통해 표현을 위한 움직임 기술을 넓게 탐색하도록 한다.
- 3~4학년군 표현 영역에서는 생각과 느낌을 자유롭게 움직임으로 표현하는 과정에서 인간의 신체적 자유에 대한 기본 권리와 행복추구권을 연계하고, 다양한 표현 방식을 이해하고 존중하는 태도를 학습하도록 한다.
- 3~4학년군 표현 영역에서는 표현과 움직임 기술의 관계, 움직임 요소에 따른 다양한 기본 움직임 기술의 이해력, 표현 방법에 따른 움직임 기술의 수행과 구성 능력, 표현 활동 과정에서 나타나는 움직임에 관한 호기심과 감수성을 균형 있게 평가한다.
- 모방 대상의 특징을 움직임의 관점에서 파악하고 표현하는 능력, 생각과 느낌을 움직임으로 표현하는 능력, 리듬에 맞춰 다양한 요소에 따라 움직임을 표현하는 능력, 도구의 특성을 활용하여 심미적으로 표현하는 능력을 종합적으로 평가한다.
- 3~4학년군 표현 영역에서 표현의 의미와 움직임 기술의 관계에 대한 지식은 지필평가 외에 실제 움직임 표현 과정에서의 이해력을 중심으로 평가한다. 움직임 표현 능력은 표현 동작 검사, 관찰 평가, 프로젝트 평가 등을 활용하여 움직임 기술과 표현 방법의 선택, 동작 수행, 구성의 과정을 종합적으로 평가한다. 가치·태도에 관한 평가는 표현 활동의 적극성과 긍정적인 태도 변화를 관찰하거나 수행 일지, 감상문 등을 통해 평가할 수 있다.

〈표 2〉 초등학교 3~4학년군의 신체활동 예시

영역	세부 영역	신체활동 예시
운동	기본 체력운동	• 체력운동 관련 기본 움직임 기술(걷기, 달리기, 매달리기, 버티기나 굽히기, 밀기, 당기기 등) • 체력운동 기능(오래 달리기나 걷기, 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 왕복달리기 등)
	건강 운동 및 생활 습관	• 건강 생활 습관(자세, 체중 및 체형 관리, 위생, 식습관, 정서 관리 활동 등) • 운동 생활 습관(맨손체조, 산책, 계단 오르기, 생활 주변 운동기구 활용하기 등)
스포츠	기본 움직임의 기초 기술	• 이동 움직임(방향 전환 달리기, 뛰기, 구르기, 물에서 이동하기 등) • 비이동 움직임(균형잡기, 구부리기, 회전하기, 물에 뜨기 등) • 조작 움직임(던지기, 굴리기, 차기, 잡기, 치기, 튀기기, 물기, 타기 등)
	스포츠 유형별 움직임 기술	• 기술형 스포츠 유형별 움직임(앞뒤 구르기, 옆돌기, 전력 달리기, 헤엄치기, 발차기 등) • 전략형 스포츠 유형별 움직임(공던지기과 잡기, 공물기, 공차기와 멈추기, 공치기와 받기, 라켓으로 치기 등) • 생태형 스포츠 유형별 움직임(균형 잡고 이동하기, 타고 버티기, 잡고 오르기 등)

영역	세부 영역	신체활동 예시
표현	기본 움직임의 기초 표현	• 이동 움직임 표현(워킹, 점핑, 호핑, 스키핑, 갤러핑, 리핑, 슬라이딩 등) • 비이동 움직임 표현(떠기, 접기, 비틀기, 제자리 돌기, 털기, 흔들기 등) • 조작 움직임 표현(들기, 돌리기 등)
	기본 움직임의 표현 방법	• 추상 표현(언어 표현, 느낌이나 생각 표현하기 등) • 모방 표현(사물 표현, 인물 표현, 자연 현상 표현하기 등) • 리듬 표현(박자, 강약, 빠르기, 패턴에 따라 표현하기 등) • 도구 표현(줄, 공, 천, 홀라후프 등을 활용하여 표현하기 등)

[초등학교 5~6학년]

(1) 운동

- [6체01-01] 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소를 파악하고 다양한 운동 방법을 탐색한다.
- [6체01-02] 건강 체력과 운동 체력을 측정하고 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 시도한다.
- [6체01-03] 성장 발달의 의미와 특성을 이해하고 운동과의 관계를 파악한다.
- [6체01-04] 운동 및 생활 속 위험 상황, 성장 발달을 저해하는 생활 방식의 문제점을 파악하고 예방 및 대처 방법을 익혀 안전하게 활동한다.
- [6체01-05] 체력 운동을 끈기 있게 규칙적으로 수행한다.
- [6체01-06] 성장과 발달 과정에서 나타나는 신체적, 정서적, 사회적 특성과 차이를 공감하고 위험 상황에 침착하게 대처한다.

(가) 성취기준 해설

- [6체01-01]은 3, 4학년군에서 학습한 기본 운동 방법을 체력 요소별로 구분하여 이해하고 체력 요소별로 다양한 운동 방법을 탐색하기 위해 설정하였다. 체력을 건강 체력과 운동 체력으로 구분하고, 유형별 체력 요소를 이해하며, 학습자 스스로 자신의 수준에 적합한 체력 요소별 운동 방법을 찾도록 한다.
- [6체01-02]는 자신의 건강 체력과 운동 체력 수준을 파악하여 체력을 증진할 수 있는 다양한 운동 방법을 선택하고 실천하기 위해 설정하였다. 자신의 우수한 체력과 부족한 체력이 무엇인지를 파악하고, 특히 부족한 체력을 기르기 위해 체력 수준에 적합한 운동 방법을 탐색하여 꾸준히 실천하도록 한다.
- [6체01-03]은 자신의 성장 발달을 이해하고, 운동이 성장 발달에 미치는 긍정적인 영향을 이해하기 위해 설정하였다. 성장에 따른 신체적, 정서적 변화, 특히 제2차 성징에 대한 이

해를 바탕으로 자신의 성장 발달 양상을 긍정적으로 파악하고, 사춘기에 운동이 신체적, 정서적, 사회적 성장 발달에 바람직한 영향을 미친다는 점을 이해하도록 한다.

- [6체01-04]는 운동과 일상생활에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형과 성장 발달을 저해하는 생활 방식의 문제점을 파악하고 침착하게 대처하기 위해 설정하였다. 운동 시설이나 용·기구, 지상·수상·빙상 등의 다양한 운동 환경에서 발생할 수 있는 안전사고, 건강한 성장 발달에 부정적인 생활 습관(흡연, 음주, 약물 오·남용 등), 안전을 위협하는 생활 및 자연 환경을 탐색하며 건강하고 안전한 생활 습관을 실천하도록 한다.
- [6체01-05]는 체력 증진에 필요한 끈기와 근면성을 기르기 위해 설정하였다. 단기간에 증진되기 어려운 체력 운동의 특성상, 학습자가 운동 과정에서 쉽게 포기하지 않도록 체력 증진을 저해하는 개인적, 환경적 조건을 탐색하고 극복하면서 체력 운동을 규칙적으로 수행하도록 한다.
- [6체01-06]은 성장과 발달 과정에서 개인별 차이를 공감하며, 안전을 위협하는 위험 상황에 대처하기 위해 설정하였다. 자신의 신체적, 정서적, 사회적 건강 특성이 다른 사람과 어떤 차이가 있고, 그러한 차이를 공감하는 것이 자신과 공동체에 어떤 영향을 미치는지를 실제 사례를 통해 이해하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 5~6학년군 운동 영역에서는 체력 유형별로 각 체력 요소에 적합한 운동을 선정하고 자기 수준에 맞는 운동 방법을 찾아 실천하도록 한다. 운동을 통해 신체의 성장과 발달 및 체력 향상뿐만 아니라 정서적, 사회적 성장 발달과의 관계를 파악할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 체력 운동에서는 건강 체력과 운동 체력의 요소를 학습자가 이해하기 쉬운 수준으로 안내하고, 체력 요소별로 다양한 운동 방법을 선정하며, 끈기와 근면함을 바탕으로 자신의 체력을 점진적으로 증진할 수 있도록 단계적으로 학습을 운영한다. 건강 활동에서는 신체 성장에 따른 신체적 변화와 제2차 성장에 대한 이해와 함께 양성평등 감수성을 갖출 수 있도록 운영하고, 다양한 운동을 시도해 보면서 운동이 신체의 성장과 발달, 정서적 건강, 사회적 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 체험하도록 한다.
- 건강 체력과 운동 체력의 측정 결과를 참고하여 자신의 체력 강점과 약점을 파악하고, 수준에 적합한 운동을 선정하여 안전하게 활동할 수 있도록 운영한다. 개인별 성장 및 발달 속도의 차이, 성별에 따른 차이를 인권 보호 및 양성 평등적 관점에서 수용할 수 있도록 하며, 디지털 도구와 프로그램을 활용하여 지속적이고 자기 주도적인 건강 관리와 체력 운동을 실천하도록 한다.

- 5~6학년군 운동 영역에서는 개인적, 사회적으로 올바른 생활 양식의 실천을 민주시민 교육과 양성평등 및 상호 존중의 인권 교육과 연계하여 학습하도록 한다.
- 5~6학년군 운동 영역에서는 건강 체력과 운동 체력, 체력 요소별 운동 방법, 운동과 성장 발달, 안전한 생활 습관에 관한 이해력, 체력 측정 결과를 바탕으로 다양한 운동을 안전하게 시도할 수 있는 운동 및 건강 활동 수행 능력, 일상생활에서 체력 운동에 끈기 있고 꾸준히 참여하면서 개인별 차이를 공감하고 수용하는 태도를 균형 있게 평가한다.
- 체력 운동에서는 체력 측정 결과 자체보다는 자신의 체력 수준에 적합한 체력 운동을 선정하고 계획하여 안전하게 실천하는 과정을 중심으로 평가한다. 건강 활동은 학습자가 운동이나 건강 활동을 하면서 자신과 타인의 신체적, 정서적 성장 발달의 차이를 공감하고 배려하면서 건강하고 안전한 생활 습관을 실천하는 태도를 평가한다.
- 5~6학년군의 운동 영역의 지식은 체력 운동 및 건강 활동 과정에서의 이해력을 중심으로 평가한다. 체력 운동 및 건강 활동 수행 능력과 태도는 체력 및 건강을 증진할 수 있는 다양한 운동 및 건강 습관을 일상생활에서 꾸준히 실천하는 과정과 결과를 체력 및 건강 검사, 체크리스트, 개인일지 등을 활용하거나 디지털 도구 및 온라인 교수·학습 방법을 적용하여 평가한다.

(2) 스포츠

- [6체02-01] 기술형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.
- [6체02-02] 기술형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.
- [6체02-03] 기술형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.
- [6체02-04] 전략형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.
- [6체02-05] 전략형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.
- [6체02-06] 전략형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.
- [6체02-07] 생태형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.
- [6체02-08] 생태형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.
- [6체02-09] 생태형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.
- [6체02-10] 스포츠 활동에 참여하며 목표를 달성하기 위한 의지를 실천하고 상대의 기술을 인정한다.
- [6체02-11] 스포츠 활동에 참여하며 팀원과 협력하고 구성원을 배려한다.
- [6체02-12] 스포츠 활동에 참여하며 환경을 아끼고 감사하는 태도를 실천한다.

(가) 성취기준 해설

- [6체02-01]은 기술형 스포츠의 의미와 유형을 이해하기 위해 설정하였다. 기술의 수월성을 추구하는 기술형 스포츠의 의미를 이해하고 다양한 환경(지상, 수상, 빙상 등)에서의 움직임 기록 향상을 위한 기록형, 일련의 절차와 방법이 정해진 움직임을 정확하게 수행하는 동작형, 상대방의 신체적 기량과 겨루는 투기형으로 구분하여 유형별 움직임의 세부 특성을 파악하도록 한다.
- [6체02-02]는 기록형, 동작형, 투기형 스포츠에서 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 효과적으로 활용하기 위해 설정하였다. 속도와 거리, 정확성에 도전하는 기록형 스포츠의 기본 기능(도움닫기 하여 멀리뛰기, 목표물에 정확히 던지기 등), 절차와 방법이 정해진 움직임을 수행하는 동작형 스포츠의 기본 기능(손 짚고 옆돌기, 다리 벌려 뛰어넘기 등), 상대방과 신체적 기술을 겨루는 투기형 스포츠의 기본 기능(발차기, 다리 걸기 등)을 게임 상황에 맞게 효율적으로 수행하도록 한다.
- [6체02-03]은 기록형, 동작형, 투기형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 기록형, 동작형, 투기형 스포츠를 변형한 게임 활동의 경기 방법을 이해하고, 기록 측정과 분석, 동작 수행의 점검과 분석, 자신과 상대의 기량 확인과 분석 등 기술형 스포츠의 기본 전략을 파악하고 수행하도록 한다.
- [6체02-04]는 전략형 스포츠의 의미와 유형을 이해하기 위해 설정하였다. 움직임 기능 수행 능력과 전략에 따라 승패가 결정되는 전략형 스포츠의 의미를 이해하고 스포츠의 유형을 상대 영역으로 이동하여 정해진 지점으로 공을 보내 득점하는 영역형, 동일 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하며 정해진 구역을 돌아 점수를 얻는 필드형, 네트 너머에 있는 상대 영역에 공을 보내 넘기지 못하게 하여 득점하는 네트형으로 구분하여 각각의 세부 특성을 파악하도록 한다.
- [6체02-05]는 영역형, 필드형, 네트형 스포츠에서 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 효과적으로 활용하기 위해 설정하였다. 패스, 드리블, 슛 등과 같은 영역형 스포츠의 기본 기능, 포구, 송구, 타격, 주루 등과 같은 필드형 스포츠의 기본 기능, 서브, 리시브, 토스, 스트로크(스매싱) 등과 같은 네트형 스포츠의 기본 기능을 변형게임이나 뉴스포츠 수준의 게임 상황에 맞게 효율적으로 수행하도록 한다.
- [6체02-06]은 영역형, 필드형, 네트형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 영역형, 필드형, 네트형 스포츠를 변형한 게임이나 뉴스포츠와 같은 게임 활동에 참여하며 경기 방법을 파악하고, 공간 만들기, 공간 차단하기, 골 넣기와 막기, 빈 곳으로 공 치기, 구역과 역할 나누어 수비하기, 빈 곳으로 공 넘기기, 유기적으로 역할 분담하기 등 전략형 스포츠의 기본 전략을 파악하고 수행하도록 한다.

- [6체02-07]은 생태형 스포츠의 의미와 유형을 이해하기 위해 설정하였다. 다양한 환경 맥락에 따라 활동 특성이 나타나는 생태형 스포츠의 의미에 관한 이해를 바탕으로 생활 주변의 환경을 이용하여 활동하는 생활환경형, 자연환경과 상호작용하며 활동하는 자연환경형으로 구분하여 유형별 세부 특성을 파악하도록 한다.
- [6체02-08]은 생활환경형, 자연환경형 스포츠에서 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 효과적으로 활용하기 위해 설정하였다. 주변 생활환경에서 할 수 있는 골프형 게임, 디스크형 게임, 자전거 타기, 롤러스케이팅, 클라이밍 활동, 민속놀이 등과 자연환경에서 체험할 수 있는 등산 활동, 캠핑 활동, 수상 활동, 설상 활동 등 생태형 스포츠의 기본 기능을 익혀 주변의 다양한 활동 상황에 맞게 환경친화적으로 수행하도록 한다.
- [6체02-09]는 생활환경형, 자연환경형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 생활환경형, 자연환경형 스포츠를 변형한 게임이나 뉴스포츠 수준의 활동에 참여하며 활동 방법을 파악하고 스포츠 환경에 적합한 활동의 선정과 장비 사용, 안전하고 환경친화적인 활동과 정리 등 생태형 스포츠의 기본 활동 방법과 전략을 파악하고 수행하도록 한다.
- [6체02-10]은 스포츠 활동에 참여하며 목표 달성을 위한 의지와 상대 기술을 인정하는 태도를 기르기 위해 설정하였다. 스스로 목표를 설정하고 책임감 있게 꾸준히 실천하도록 하며, 함께 참여하는 상대 팀과 구성원의 우수한 기술을 인정하고 배우는 태도를 실천하도록 한다.
- [6체02-11]은 스포츠에 참여하며 팀원과 협력하고 구성원을 배려하는 태도를 기르기 위해 설정하였다. 민주적인 의사결정을 통해 역할을 분담하고 전략을 수립하는 등 팀원과의 협력을 강조하며, 기능 수행에 어려움을 겪는 학습자를 도와주고 배려함으로써 팀의 활동 성과를 공유하도록 한다.
- [6체02-12]는 스포츠 활동 환경을 아끼고 감사하는 태도를 기르기 위해 설정하였다. 주변의 다양한 스포츠 시설 및 용·기구 현황을 탐색하고 이를 적극적으로 활용하면서 학교 및 지역사회가 제공하는 스포츠 복지의 중요성을 이해하도록 한다. 또한 스포츠 환경을 아끼고 보존함으로써 지속해서 혜택을 누릴 수 있다는 점에 감사함을 느낄 수 있도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 5~6학년군 스포츠 영역에서는 3~4학년에서 학습한 스포츠와 움직임에 관한 지식, 기본 움직임 기술과 스포츠 유형별 기본 기능 및 태도를 바탕으로 기술형, 전략형, 생태형 스포츠의 의미와 유형, 기본 기능과 연계한 움직임 기술의 응용 방법과 기본 전략을 학습할 수 있도록 한다. 특히 스포츠 활동을 체험할 수 있는 주변 환경을 아끼는 태도와 목표 달성을 위한 의지를 발휘하며 경기 결과에 집착하지 않고 팀원과 협력하며 동료를 배려하는 태도를 꾸준히 실천할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.

- 기술형 스포츠에서는 동작형, 기록형, 투기형 스포츠의 유형별 목표 달성에 효과적인 응용 기능, 활동 방법, 전략을 파악하고 시도하는 데 중점을 둔다. 기본 움직임 기술을 경기에서 활용할 수 있는 응용 기능으로 발전시켜 학습하면서 기록을 향상하거나, 동작의 정확성을 추구하며, 상대의 기술에 맞춰 상호작용하는 기술형 스포츠의 특징을 학습할 수 있는 변형 게임이나 뉴스포츠 등의 활동을 선정하고 운영한다.
- 전략형 스포츠에서는 영역형, 필드형, 네트형 스포츠의 유형별로 개인 또는 팀의 전략을 겨루는 활동에 효과적인 응용 기능, 활동 방법, 전략을 파악하고 시도하는 데 중점을 둔다. 학습자가 활동 방법과 기본 전략을 협력적으로 수행하고 역할을 맡으며 민주적 의사결정 과정을 경험하도록 활동을 조직하고, 전략형 스포츠의 기본 전략을 학습할 수 있는 변형 게임이나 뉴스포츠 등의 활동을 선정하고 운영한다.
- 생태형 스포츠에서는 자연환경형, 생활환경형 스포츠 유형별로 환경과 상호작용하며 즐길 수 있는 활동에 유용한 응용 기능, 활동 방법, 전략을 파악하고 시도하는 데 중점을 둔다. 단위 학교의 환경을 고려한 활동으로 재구성하여 직접 체험하거나 디지털 기술을 활용하여 다양한 활동을 간접적으로 체험할 수 있도록 한다. 또한 가족이나 친구들과 함께 학교 밖 여가활동으로 이어질 수 있는 실천 방법을 안내하고 주변 환경을 보호하는 활동(플로킹, 플로킹 등)을 병행하여 생태적 감수성을 높이도록 한다.
- 스포츠 영역에서는 교내외 체육 시설 이용에 따른 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 5~6학년군 스포츠 영역에서는 기술형·전략형·생태형 스포츠의 의미와 유형, 활동 방법과 기본 전략에 관한 이해력, 스포츠 유형별 기본 기능의 습득을 위한 움직임 기술의 응용 방법과 활동 수행 능력, 목표 달성 과정에서 인내하고 팀원과 협력하며 상대를 배려하고 스포츠 환경을 아끼고 감사하는 태도를 균형 있게 평가한다.
- 기술형 스포츠에서는 학습자 수준별로 목표 달성 여부, 수행 과정에서의 변화 정도를 평가한다. 전략형 스포츠에서는 개인별 기본 움직임 기술의 응용 기능 및 전략 수행 능력과 함께 팀별 활동 수행 능력을 함께 평가한다. 생태형 스포츠에서는 생활 및 자연환경의 활용 능력뿐만 아니라 자연환경을 보호하기 위한 활동을 병행함으로써 스포츠 환경을 아끼고 감사하는 태도를 함께 평가한다.
- 5~6학년군의 스포츠 영역 지식에 관한 이해력은 자기 점검 및 경기 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하고, 기본 움직임 기술을 응용한 게임의 기본 기능은 동작 분석용 애플리케이션 등 디지털 도구를 활용한 평가, 게임 수행 능력은 활동 중 기본 기능과 전략을 평가할 수 있는 체크리스트 등을 활용한다. 교육환경의 제약으로 생태형 스포츠를 학습하기 힘든 경우, 간접 체험 활동을 통해 평가할 수 있다.

(3) 표현

- [6체03-01] 표현 활동의 의미와 유형을 파악한다.
- [6체03-02] 스포츠 표현에서 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 파악하고 표현한다.
- [6체03-03] 스포츠 표현의 기본 동작을 다양하게 구성하여 발표하고 감상한다.
- [6체03-04] 전통 표현에서 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 파악하고 표현한다.
- [6체03-05] 전통 표현의 기본 동작을 다양하게 구성하여 발표하고 감상한다.
- [6체03-06] 현대 표현에서 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 파악하고 표현한다.
- [6체03-07] 현대 표현의 기본 동작을 다양하게 구성하여 발표하고 감상한다.
- [6체03-08] 다양한 표현 활동 유형을 수용하고, 움직임 표현의 아름다움을 추구한다.

(가) 성취기준 해설

- [6체03-01]은 표현 활동 의미와 유형을 이해하기 위해 설정하였다. 스포츠에서 신체 움직임의 심미성을 다루는 스포츠 표현, 민족의 고유한 전통을 신체 움직임으로 표현한 전통 표현, 자유로운 형식으로 움직임을 표현하는 현대 표현의 유형별로 다양한 작품을 직·간접적으로 체험함으로써 기본 동작과 구성 방법의 공통점과 차이점을 중심으로 특징을 파악하도록 한다.
- [6체03-02]는 스포츠 표현의 기본 움직임 기술과 응용 동작을 탐색하고 심미적으로 표현하기 위해 설정하였다. 신체활동의 예술적 아름다움을 추구하는 스포츠 표현의 기본 동작에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 심미적으로 표현하도록 한다.
- [6체03-03]은 스포츠 표현에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 활용하여 작품을 구성하고 표현하기 위해 설정하였다. 스포츠 표현에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 창의적으로 구성하고, 개인 또는 모둠별로 간단한 작품을 만들어 발표하며 작품의 의도와 동작의 심미성을 감상하도록 한다.
- [6체03-04]는 우리나라와 세계 여러 민족과 지역에서 전해 내려오는 전통 표현에서 기본 움직임 기술을 응용한 동작의 문화적 특징을 파악하고 그 특성을 살려 표현하기 위해 설정하였다. 전통 표현의 기본 동작에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 문화적 특색이 드러나게 표현하도록 한다.
- [6체03-05]는 전통 표현에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 활용하여 작품을 구성하고 표현하기 위해 설정하였다. 다양한 전통 표현에 담긴 역사와 특성을 이해하고 전통 표현의 움직임 기술 응용 동작을 문화적 특성에 따라 구성한다. 개인 또는 모둠별로 간단한 작품을 만들어 발표하며 작품의 의도와 동작이 갖는 전통적 의미를 감상하도록 한다.

- [6체03-06]은 현대 표현에서 기본 움직임 기술을 응용한 동작의 자유로움이 갖는 특징을 파악하고 창의적으로 표현하기 위해 설정하였다. 기본 동작에 적합한 움직임 기술 응용 동작을 기존의 표현 방법이나 틀에 얽매이지 않고 자유롭게 창의적으로 표현하도록 한다.
- [6체03-07]은 현대 표현에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 활용하여 작품을 구성하고 표현하기 위해 설정하였다. 현대 표현에 적합한 움직임 기술의 응용 동작을 표현의 주제와 자유로운 흐름을 고려하여 구성한다. 개인 또는 모듬별로 간단한 작품을 만들어 발표하며 작품의 의도를 현대 사회의 문화적 특징과 비교하며 감상하도록 한다.
- [6체03-08]은 다양한 표현 활동 유형을 긍정적으로 수용하고 움직임 표현의 아름다움을 추구하도록 설정하였다. 다양한 표현 유형에 담긴 의미와 표현 특성을 직·간접적으로 탐색하며 표현 문화에 대한 이해의 폭을 확장하고 움직임 표현의 아름다움을 추구하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 5~6학년군 표현 영역에서는 3~4학년군에서 학습한 표현과 움직임에 관한 지식, 기본 움직임 기술과 표현 유형별 기본 움직임 기술 및 태도를 바탕으로 스포츠 표현, 전통 표현, 현대 표현의 의미와 유형, 기본 움직임 기술의 심미적 응용 동작과 구성 방법을 학습하도록 한다. 스포츠 표현, 전통 표현, 현대 표현의 유형별 다양한 사례를 직·간접적으로 체험함으로써 공통점과 차이점을 인식할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 스포츠 표현에서는 기술적 표현과 예술적 표현이 강조되는 활동을 중심으로 신체활동을 선정하되 움직임이나 동작의 개수, 난이도를 고려하여 절차와 규칙을 간소화한 형식으로 활동을 구성한다. 전통 표현에서는 우리나라와 세계 여러 나라의 전통 표현을 체험함으로써 문화와 관련된 움직임 표현의 특성을 파악할 수 있도록 하며, 다양한 문화를 존중하고 수용하는 태도를 기를 수 있도록 한다. 현대 표현의 경우 최근의 문화적 변화를 반영한 다양한 표현 사례를 직·간접적으로 체험할 기회를 제공함으로써 표현 문화의 개인적, 사회적 가치를 인식하도록 하며, 창의적이고 자유로운 표현이 가능한 분위기를 조성한다.
- 표현 유형별 의미와 특징을 활동 과정에서 자연스럽게 이해할 수 있도록 하며, 언어와 이미지, 영상 등을 활용한다. 표현 유형별 움직임 기술의 응용 동작은 기본 및 복합 움직임 기술을 표현 유형별 동작에 맞게 연결하되, 다양한 표현 동작을 학습자 스스로 탐색할 수 있도록 한다. 모듬별 협력 수업을 통해 표현 동작을 공유하고 개선할 수 있도록 운영하고, 동작의 연결, 대형의 선택, 예술적 표현 방법 등 표현 동작과 구성 방법을 설계하며, 작품의 의도와 표현 동작의 심미적 특성을 고려하여 기본적인 감상이 이루어지도록 한다. 특히 모듬별 작품 구성 및 발표 과정에서 발생할 수 있는 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.

- 5~6학년군 표현 영역에서는 표현 유형에 따라 심미성을 추구하는 다양한 표현 방식을 존중하는 태도를 기를 수 있도록 한다. 이를 위해 세계 여러 나라의 전통 표현을 체험하면서 문화와 전통의 다양성을 존중하는 다문화 교육과 연계하여 운영할 수 있다.
- 5~6학년군 표현 영역에서는 표현 활동 유형별 움직임 기술의 공통점과 차이점에 관한 이해, 유형별 특성을 반영한 움직임 기술의 표현 능력, 작품을 구성하고 감상할 수 있는 능력, 다양한 표현 활동 유형을 수용하는 태도와 움직임 표현의 아름다움을 추구하는 태도를 균형 있게 평가한다.
- 스포츠 표현은 움직임 기술의 수행과 함께 심미적 표현 능력, 전통 표현에서는 표현에 담긴 문화적 특성을 이해하고 동작을 구성하여 발표하는 능력, 현대 표현에서는 타인의 작품을 공감하고 자신의 생각과 감정을 자유롭게 표현하며 감상하는 능력을 종합적으로 평가한다.
- 5~6학년군 표현 영역에서 표현 활동 유형별 의미와 특성에 관한 지식은 단순 지필평가보다는 유형별 표현 활동 과정에서의 이해력을 평가한다. 유형별 움직임 표현 능력은 표현 동작 평가, 관찰 평가, 동료 평가, 포트폴리오 평가 등을 활용하며, 유형별 특성이 잘 드러나도록 표현 방법의 선택, 수행, 구성 및 감상의 과정을 종합적으로 평가한다. 가치·태도에 관한 평가는 다양한 표현 활동 유형을 수용하고 표현 유형별 움직임의 아름다움을 추구하는 태도를 확인할 수 있는 관찰 평가, 개인일지, 감상문 등의 평가 방법을 활용한다.

〈표 3〉 초등학교 5~6학년군의 신체활동 예시

영역	세부 영역	신체활동 예시
운동	건강 체력 및 운동 체력	• 건강체력 관련 운동(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 운동 등) • 운동체력 관련 운동(순발력, 민첩성, 평형성, 협응성 운동 등)
	성장 및 안전 활동	• 성장 관련 활동(신체 변화 및 제2차 성징 이해 활동, 감정 수용 및 조절 활동, 관계 형성 활동, 성 건강 활동 등) • 안전 활동(운동 관련 안전사고 예방 및 대처 활동, 생활 안전사고 예방 및 대처 활동, 자연환경 변화 대처 활동 등)
스포츠	기술형 스포츠 유형별 활동	• 기록형(육상 활동, 경영 활동, 빙상 활동, 표적 활동 등) • 동작형(매트 활동, 뒹굴 활동, 평균대 활동 등) • 투기형(태권도 활동, 씨름 활동 등)
	전략형 스포츠 유형별 활동	• 영역형(축구형 게임, 농구형 게임, 핸드볼형 게임, 럭비형 게임, 하키형 게임 등) • 필드형(야구형 게임 등) • 네트형(배구형 게임, 배드민턴형 게임, 족구형 게임, 탁구형 게임, 테니스형 게임 등)
	생태형 스포츠 유형별 활동	• 생활환경형(골프형 활동, 플라잉디스크형 활동, 자전거타기형 활동, 인라인스케이팅 활동, 스포츠클라이밍 활동, 민속놀이 등) • 자연환경형(오리엔티어링, 등산 활동, 캠핑 활동, 수상 활동, 설상 활동, 승마 활동 등)

영역	세부 영역	신체활동 예시
표현	스포츠 표현 활동	• 창작체조 활동, 음악줄넘기 활동 등
	전통 표현 활동	• 우리나라의 민속무용 활동, 외국의 민속무용 활동 등
	현대 표현 활동	• 라인댄스 활동, 댄스스포츠 활동, 스트리트댄스 활동 등

[중학교 1~3학년]

(1) 운동

- [9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
- [9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.
- [9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
- [9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.
- [9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
- [9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다.
- [9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
- [9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.
- [9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
- [9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.
- [9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.
- [9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.
- [9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.
- [9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.

(가) 성취기준 해설

- [9체01-01]은 체력 증진의 의미와 원리를 이해함으로써 효과적으로 체력 운동을 계획하기 위해 설정하였다. 체력 증진에 작용하는 과부하의 원리, 개별성의 원리, 점진성의 원리 등의 개념을 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-02]는 체력 증진 원리에 따라 체력 요소별 운동 방법을 자신의 체력 수준에 적합하게 실천하기 위해 설정하였다. 체력 요소별로 심화된 수준의 체력 운동 방법을 이해하고 실천하도록 한다.

- [9체01-03]은 체력 관리의 의미와 원리를 이해함으로써 효과적으로 자신의 체력 관리 방법을 계획하기 위해 설정하였다. 일상생활에서 체력을 유지하거나 증진하는데 필요한 주 단위의 유산소성 운동, 유연성 운동, 근력 및 근지구력 운동, 좌식 생활 최소화 등 체력 관리의 기본 원리를 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-04]는 일상생활에서 체력 관리 원리에 따라 체력 운동을 실천하기 위해 설정하였다. 일상생활에서 스스로 체력을 진단한 후 계획, 실행, 평가의 절차에 따라 체력 관리에 필요한 운동을 습관화하도록 한다.
- [9체01-05]는 운동 처방의 의미와 구성 요소를 이해함으로써 체력 증진 목표와 수준에 따라 맞춤형 운동 처방을 계획하기 위해 설정하였다. 운동 빈도, 운동 강도, 운동 시간, 운동 형태 등의 요소를 이해하고 각 요소가 운동 처방에 어떻게 활용되는지를 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-06]은 운동 처방 원리에 따라 자신의 신체 조건이나 체력에 맞는 맞춤형 운동 처방을 실천하기 위해 설정하였다. 자신의 체격과 체력 발달 수준 검사, 운동 처방 목적 등을 고려하여 내용 설계, 실행, 평가 단계에 맞춰 운동 처방 프로그램을 안전하게 실천하도록 한다.
- [9체01-07]은 신체 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 신체적으로 건강한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 운동 습관, 식이 관리, 약물과 기호품 관리, 질병 예방 등 신체 건강에 영향을 미치는 다양한 활동과 실천 방법, 효과 등을 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-08]은 자신에게 필요한 신체 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 걷기, 스트레칭 등의 운동, 바른 자세, 올바른 식생활 및 기호품 관리, 약물 오남용 예방, 질병 예방 활동 등의 건강 활동을 일상생활에서 지속해서 실천하도록 한다.
- [9체01-09]는 정신 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 정서적, 심리적으로 건강한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 스트레스 및 감정 조절 등 정신 건강에 영향을 미치는 다양한 활동과 실천 방법 및 효과 등을 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-10]은 자신에게 필요한 정신 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 호흡법, 근육 이완법, 요가, 필라테스 등의 건강 활동을 일상생활에서 지속해서 실천하도록 한다.
- [9체01-11]은 사회적 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 사회 구성원으로서 건강하고 안전한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 양성평등 및 성 건강, 생활 안전 등 가정, 학교, 지역사회 공동체에서 자신과 타인, 집단의 건강한 생활에 필요한 방법을 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-12]는 사회 구성원에게 필요한 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 양성평등 및 성 건강 관련 활동, 생활 안전 활동, 재난·재해 예방 및 대처 활동, 응급처치 활동 등을 일상생활에서 지속해서 실천하며 긍정적인 사회적 관계를 형성해 나가도록 한다.

- [9체01-13]은 체력 운동을 지속해서 실천하기 위해 설정하였다. 체력 운동 과정에서 발생할 수 있는 시간적, 공간적 제약과 개인의 의지 등의 문제를 이겨내고 목표와 활동 방법을 주어진 환경에 맞게 수정하여 자기 주도적으로 활동을 지속하도록 한다.
- [9체01-14]는 건강 활동을 자율적으로 실천하는 능력을 기르기 위해 설정하였다. 자신의 건강뿐만 아니라 타인과의 관계, 사회 전체의 건강한 환경 조성을 위한 바람직한 태도를 실천하도록 한다. 개인의 자율성과 주도성을 바탕으로 공동체의 건강을 위해 타인과 함께 건강하고 안전한 환경을 조성하는 일에 적극적으로 참여하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 중학교 1~3학년군 운동 영역에서는 초등학교에서 학습한 체력과 건강의 기본 지식, 운동 및 활동 방법, 태도를 심화하여 자신에게 적합한 운동을 체계적이고 자기 주도적으로 계획하고 실천할 수 있도록 교수·학습을 운영한다. 또한 신체적, 정신적, 사회적 건강 활동에 참여하며 건강한 생활 습관을 형성함으로써 개인의 심신 건강 및 사회적 건강 활동을 일상 생활에서 꾸준히 실천할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 체력 운동은 다양한 체력 증진과 관리의 원리를 충분히 이해하고 자신의 체력 수준을 파악하여 적합한 운동 방법을 개인 또는 모둠별로 탐색하고 실천할 수 있도록 교수·학습을 운영한다. 건강 활동에서는 개인의 신체적, 정신적 건강 증진과 더불어 사회적 건강 증진을 통해 민주시민으로서의 태도를 기르고 안전한 환경을 조성한다.
- 체력 운동의 원리와 건강 활동을 분석할 수 있도록 수업을 운영한다. 체력과 건강을 증진 및 관리하기 위한 운동과 활동 방법을 탐색하고 실천하는 과정에서 개별 체력 수준이나 신체 조건에 따라 자신에게 적합한 운동 방법을 선택하고 증진할 수 있도록 하며, 일상생활에서 쉽게 이용할 수 있는 용·기구, 시설을 활용한다. 또한 체력과 건강을 측정, 관리, 평가하는 과정에서 다양한 디지털 도구와 프로그램을 자기 주도적으로 활용하도록 한다. 체력과 건강의 중요성을 올바르게 인식하고 신체적, 정신적, 사회적 건강이 균형 있게 증진될 수 있도록 하며, 체력과 건강 수준의 차이로 인해 수업에서 소외되는 학습자가 없도록 한다.
- 개인의 건강과 공동체의 안전한 환경 조성에 관한 다양한 주제, 사회적 쟁점과 문제에 대해 자기 생각을 적극적으로 표현하고 토론하도록 유도하며 건강 관련 문제를 함께 이해하고 해결하는 태도를 학습하도록 한다.
- 중학교 1~3학년군 운동 영역에서는 체력 운동의 원리와 방법, 건강의 의미와 종류 및 특성을 분석할 수 있는 이해력, 체력과 건강을 증진하고 관리하기 위하여 자신에게 적합한 운동을 계획하고 지속해서 실천할 수 있는 건강 관리 능력, 체력 운동과 건강 활동의 가치를 생활 속에서 실천할 수 있는 능력을 균형 있게 평가한다.

- 체력 운동에서는 체력 증진, 체력 관리, 운동 처방의 원리에 대한 올바른 이해와 적합한 운동 방법을 적용하여 실천하는 것에 중점을 두어 평가한다. 건강 활동에서는 건강의 의미에 대한 이해와 건강 증진에 필요한 활동을 규칙적으로 실천하는 데 중점을 두어 평가한다. 특히 체력과 건강 증진에 대한 실천 의지와 인내심을 가지고 자기 주도적으로 운동하는 태도를 평가한다.
- 중학교 1~3학년군 운동 영역 지식에 관한 이해력은 탐구 보고서 등을 활용하여 실생활과 연계된 내용을 평가하고, 건강 관리 능력은 체력 및 건강 수준을 스스로 점검하고 확인할 수 있는 체크리스트나 운동 및 건강 실천 포트폴리오 등을 활용하여 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다. 영역별 가치·태도의 실천 능력은 활동 일지, 활동 영상 제작 등 학습자 수준에 적합하고 흥미 있는 평가 방법을 활용한다.

(2) 스포츠

- [9체02-01] 동작형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-02] 동작형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
- [9체02-03] 동작형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
- [9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-07] 투기형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-08] 투기형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
- [9체02-09] 투기형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-13] 필드형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-14] 필드형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-15] 필드형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.

- [9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-22] 자연환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-23] 자연환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-24] 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.
- [9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.
- [9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.

(가) 성취기준 해설

- [9체02-01, 04, 07]은 기술형(동작형, 기록형, 투기형) 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 유형별 스포츠를 분류하고 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다.
- [9체02-02, 05, 08]은 기술형(동작형, 기록형, 투기형) 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 효율적으로 수행하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠의 경기 기능을 단계적으로 연습하면서 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 문제점을 발견하고 향상하도록 한다.
- [9체02-03]은 동작형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 자신과 팀의 경기 능력, 시설 및 용·기구 등을 파악하여 경기 상황에 맞게 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 동작형 스포츠 경기를 수행하며 동작의 완성도에 중점을 두고, 경기 과정에서 공중 동작, 착지 중 낙상 등 운동으로 인한 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-06]은 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 상대 선수와 팀의 경기 능력, 시설 및 용·기구, 기후 조건 등을 파악하여 경기 상황에 맞게 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 기록형 스포츠 경기를 수행하며 기록 향상에 중점을 두고, 경기 과정에서 질주나 착지 중 낙상, 특정 근육의 집중적인 사용 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-09]는 투기형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 상대 선수와 팀의 경기 능력, 시설 및 용·기구 등을 파악하여 공격과 방위에 적합한 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 투기형 스포츠 경기를 수행하며 상대의 기술에 맞서 겨루는 데 중점을 두고, 경기 과정에서 신체 접촉이나 타격 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.

- [9체02-10, 13, 16]은 전략형(영역형, 필드형, 네트형) 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 유형별 스포츠를 분류하고 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠와 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다.
- [9체02-11, 14, 17]은 전략형(영역형, 필드형, 네트형) 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 효율적이고 안정적으로 수행하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠의 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하면서 효율적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 문제점을 발견하고 향상하도록 한다.
- [9체02-12]는 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 공격 및 수비 전략을 선수와 팀의 특성에 맞게 선택하여 경기 상황에서 팀원과 상호작용하며 상대의 영역에 침범하여 득점할 수 있는 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 영역형 스포츠 경기를 수행하며 팀의 전략을 구상하는 데 중점을 두며, 경기 과정에서 상대와의 신체 접촉이나 충돌 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-15]는 필드형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 공격 및 수비 전략을 선수와 팀의 특성에 맞게 선택하여 실제 경기 상황에서 팀원과 상호작용하며 공을 던지고 받거나 타격하여 득점할 수 있는 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 필드형 스포츠 경기를 수행하며 공격과 수비 역할 수행에 중점을 두며, 경기 과정에서 상대와의 신체 접촉이나 용·기구와의 충돌 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-18]은 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 단식과 복식, 공격 및 수비 전환 시기 등의 경기 전략을 상황에 맞게 선택하여, 경기 상황에서 상대가 공을 받아넘기지 못하는 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 네트형 스포츠 경기를 수행하며 팀원과 호흡하여 공격과 수비를 빠르게 전환하는 데 중점을 두며, 경기 과정에서 구성원이나 용·기구와의 충돌, 점프와 착지 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-19, 22]는 생태형(생활환경형, 자연환경형) 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 주변 생활과 환경에서 즐길 수 있는 다양한 스포츠의 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 생태형 스포츠 유형과 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 유형별 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다.
- [9체02-20, 23]은 생태형(생활환경형, 자연환경형) 스포츠의 수행 원리를 적용하여 활동 기능을 생활환경 및 자연환경 조건에 적합하게 수행하기 위해 설정하였다. 스포츠의 기능을 다양한 생활공간과 기구를 활용하거나(생활환경형), 다양한 자연과 기후를 고려하여(자

연환경형) 연습하면서 효율적으로 기능을 수행할 수 있도록 환경에 적응하며 발전시키도록 한다.

- [9체02-21]은 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 상황에서 생활환경 조건을 고려한 활동 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 가정, 집 주변, 지역사회 등의 생활환경에서 활동하며 공간, 시설 등의 환경 조건을 파악하는 데 중점을 둔다. 생활환경형 스포츠 실천 과정에서 물리적 환경에 대한 부적응, 환경의 불안정성 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 활동하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-24]는 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 상황에서 자연환경과 생태 문화를 고려한 활동 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 산, 강이나 바다, 하늘 등의 자연환경에서 활동하며 날씨, 장비 등의 환경 조건을 파악하는 데 중점을 둔다. 자연환경형 스포츠 실천 과정에서 기후나 자연환경의 변화, 용·기구의 불안정성 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 활동하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.
- [9체02-25]는 스포츠의 연습 및 경기 과정의 어려움을 극복함으로써 스포츠에 대한 도전 정신을 기르기 위해 설정하였다. 스포츠 유형별 기능의 연습 및 활동 과정에서 자신 혹은 공동으로 설정한 목표를 달성하기 위해 자기 주도적으로 참여하고 인내하며 한계를 극복하도록 한다.
- [9체02-26]은 스포츠의 연습 및 경기 과정에서 서로 믿고 정정당당하게 최선을 다하며 도전적인 태도를 기르기 위해 설정하였다. 구성원을 존중하고 팀의 공동 목표를 위해 끝까지 노력하며, 경기에 대한 열정을 갖고 상대와 심판, 관중 앞에서 공정하고 품위 있게 경기하도록 한다.
- [9체02-27]은 스포츠 환경에 대한 생태전환적 태도를 기르기 위해 설정하였다. 스포츠의 연습 및 활동 과정에서 여러 환경 문제를 인식하고 구성원과 함께 개선하려는 공동체 의식을 보이며, 스포츠 환경에 대한 친화적인 태도로 활동하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 중학교 1~3학년군 스포츠 영역에서는 초등학교에서 학습한 스포츠의 기본 지식과 기능, 태도를 바탕으로 기술형, 전략형, 생태형 스포츠 유형별로 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법과 전략 수준으로 심화하여 학습하도록 한다. 특히 스포츠 활동 과정에서 타인 및 공동체와의 상호작용을 통해 민주시민 의식과 생태적 가치를 실천하고, 자기 주도적인 학습을 통해 움직임 및 기본 기능을 스포츠 유형별 경기 기능으로 발전시키며 일상생활에서 스포츠 활동을 꾸준히 실천할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.

- 기술형 스포츠에서는 자신과 타인의 수준을 파악하여 체계적으로 목표를 계획하고 성취할 수 있도록 자기 주도적인 학습과 개인 또는 모둠별로 수준별, 맞춤형 교수·학습이 이루어지도록 한다. 전략형 스포츠에서는 팀의 공동 목표를 구성원과 협업하며 달성하기 위하여 협력 학습이 이루어지도록 한다. 생태형 스포츠에서는 지속가능한 환경을 위한 스포츠 활동을 위해 지역사회 스포츠 자원을 활용한 실생활 실천 중심의 학습을 강조하고 안전에 유의한다.
- 스포츠 유형 및 종목별 특성을 구분하고 다양한 측면에서 스포츠 문화를 분석할 수 있도록 수업을 운영한다. 스포츠의 경기 기능을 수행 원리에 맞게 연습하는 과정에서 자기 주도적으로 문제를 해결하고 학습자 중심의 교수·학습 방법을 활용하며, 스포츠 경기를 하며 모둠별 협력 학습을 통해 창의적인 전략을 적용한다. 학습 과정에서 학습자의 변형게임이나 뉴스포츠 경기를 활용하여 흥미와 성취의식을 높이고 경기 기능을 향상하도록 연계할 수 있다. 또한 디지털 도구를 활용하여 기능을 분석하고 체계적으로 개선할 수 있도록 하며, 가상현실이나 인공지능을 활용한 스포츠 게임 기술을 활용하여 스포츠 경기 수행 능력을 확장하도록 교수·학습을 운영할 수 있다.
- 스포츠 유형별 문화적(국가, 인종, 성별, 연령, 환경 등) 차이와 시대적 변화를 이해하고, 인간과 생태계가 상호 공존하는 환경 속에서 신체활동을 실천하며 더불어 살아가는 민주시민으로서의 태도를 학습하도록 한다. 또한 스포츠 영역에서는 교내외 체육 시설 이용에 따른 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 중학교 1~3학년군 스포츠 영역에서는 스포츠 유형별 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법 및 전략, 스포츠 활동의 가치에 관한 이해력, 경기 기능과 전략을 정확하고 효율적으로 수행할 수 있는 경기 수행 능력, 연습과 경기 과정에서 바람직한 스포츠의 가치와 태도를 실천할 수 있는 능력을 균형 있게 평가한다.
- 기술형 스포츠에서는 목표 설정과 단계적 성장 과정을 종합적으로 평가하며, 체력, 신체 특성 등의 개인차와 수준을 고려하여 평가한다. 전략형 스포츠에서는 개인 및 팀의 경기 수행 능력을 실제 경기를 통해 평가하고, 공동체 활동에 필요한 바람직한 태도를 평가한다. 생태형 스포츠에서는 다양한 환경 특성에 적응하고 유연하게 대처할 수 있는 능력을 평가한다.
- 중학교 1~3학년군 스포츠 영역 지식에 관한 이해력은 지필 검사뿐만 아니라 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 실생활과 연계된 이해력을 평가하고, 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 검사와 함께 팀의 경기 수행 능력 검사 등을 활용하여 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다. 영역별 가치·태도 체크리스트나 개인 일지를 통해 스포츠의 가치를 내면화하고 성찰할 수 있도록 평가한다. 특히 디지털 도구를 활용하여 학습자의 학습 과정과 결과를 누적하여 기록함으로써 신체활동 역량을 종합적으로 평가한다.

(3) 표현

- [9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
- [9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
- [9체03-04] 전통 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체03-05] 전통 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
- [9체03-06] 전통 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
- [9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
- [9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
- [9체03-10] 움직임 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.

(가) 성취기준 해설

- [9체03-01, 04, 07]은 표현(스포츠 표현, 전통 표현, 현대 표현)의 역사와 특성을 이해함으로써 표현 활동의 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 표현 활동별 유래, 변천, 인물, 기록, 사건 등의 역사와 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소별 특성을 비교하고 분석하도록 한다.
- [9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 역동적이고 아름답게 동작을 표현하고 향상하도록 한다.
- [9체03-03]은 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 체계적으로 감상하기 위해 설정하였다. 심미적 표현을 강조하는 스포츠 표현의 특성과 원리, 일련의 창작 과정을 고려하여 개인 또는 모둠별로 작품을 창작하고, 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소를 고려하여 작품을 감상하도록 한다.
- [9체03-05]는 전통 표현의 원리를 적용하여 동작을 표현하기 위해 설정하였다. 전통 표현의 원리를 적용하여 자연스럽고 아름답게 동작을 표현하고 향상하도록 한다.
- [9체03-06]은 전통 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 체계적으로 감상하기 위해 설정하였다. 전형적 표현을 강조하는 전통 표현의 특성과 원리, 일련의 창작 과정을 고려하여 개인 또는 모둠별로 작품을 창작하고, 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소를 고려하여 작품을 감상하도록 한다.
- [9체03-08]은 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 표현하기 위해 설정하였다. 현대 표현의 원리를 적용하여 자유롭고 아름답게 동작을 표현하고 향상하도록 한다.

- [9체03-09]는 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 체계적으로 감상하기 위해 설정하였다. 창조적 표현을 강조하는 현대 표현의 특성과 원리, 일련의 창작 과정을 고려하여 개인 또는 모둠별로 작품을 창작하고, 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소를 고려하여 작품을 감상하도록 한다.
- [9체03-10]은 표현의 동작 수행, 창작, 감상의 전 과정을 통해 창의성과 비판적 능력을 기르기 위해 설정하였다. 동작 수행 및 창작 과정에서 독창성을 추구하고, 다양한 표현 문화를 수용하여, 작품 감상을 통해 예술적 표현에 대해 공감하고 비판적으로 바라보려는 태도를 함양하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 중학교 1~3학년군 표현 영역에서는 초등학교에서 학습한 표현의 기본 지식과 기능, 태도를 바탕으로 스포츠 표현, 전통 표현, 현대 표현 유형별로 역사와 특성, 동작과 원리, 창작과 감상 수준으로 심화하여 학습할 수 있도록 한다. 특히 남녀 학습자 모두 흥미를 갖고 활동에 참여할 수 있도록 적절한 신체활동을 선정하고, 기존의 표현 동작을 토대로 자기 주도적인 학습을 통해 창의성을 발휘할 수 있도록 하며, 수행, 창작, 감상이 통합적으로 이루어질 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 스포츠 표현에서는 동작 습득 자체에 초점을 두기보다는 독창적인 동작을 표현할 수 있도록 학습 과제를 구성하며, 용·기구 안전에 유의한다. 전통 표현에서는 여러 국가나 민족, 지역에서 전통을 존중하고 공감할 수 있도록 직접 체험 외에 보기, 읽기 등의 간접 체험이 이루어지도록 한다. 현대 표현에서는 정형화된 표현 방식에서 벗어나 다양하고 자유로운 움직임 표현할 수 있도록 개인 또는 모둠별 창작 학습이 이루어지도록 하며, 표현 전반에 대한 직업군을 안내한다.
- 표현 유형 및 활동별 특성을 구분하고 다양한 관점에서 표현 활동을 분석할 수 있도록 수업을 운영한다. 표현의 동작을 표현 원리에 맞게 연습하는 과정에서 자기 주도적으로 문제를 해결하고 동작 수행 능력을 확장할 수 있는 교수·학습 방법을 활용하며, 디지털 도구를 활용하여 동작을 분석하고 체계적으로 개선할 수 있도록 한다. 창작 시 프로젝트식 수업을 통해 생태와 관련한 주제를 제시하거나 디지털 콘텐츠 형태로 작품을 제작할 수 있으며, 감상 시 모든 학습자가 자유롭게 발표하는 기회를 제공한다.
- 중학교 1~3학년군 표현 영역에서는 활동별 역사와 특성, 동작과 원리 등에 관한 이해력, 표현 동작을 원리에 맞게 효과적이고 독창적으로 수행할 수 있는 동작 표현 능력, 창작과 감상의 과정에서 독창성, 개방성, 공감과 비평의식의 가치와 태도 실천 능력을 균형 있게 평가한다.

- 스포츠 표현에서는 스포츠와 표현 간의 관계, 도구의 특성 등을 고려하여 독창적으로 동작을 표현할 수 있는지를 평가한다. 전통 표현에서는 전통 표현의 특성과 원리가 반영된 작품을 창작하고, 다양한 표현 문화에 대해 열린 태도를 나타내는지를 평가한다. 현대 표현에서는 자기 생각과 감정을 동작과 작품으로 자유롭게 표현하고, 자신이나 타인의 작품을 비판적으로 감상할 수 있는지를 평가한다.
- 중학교 1~3학년군 표현 영역 지식에 관한 이해력은 지필 검사뿐만 아니라 보고서, 감상문, 포트폴리오 등을 활용하여 실생활과 연계된 이해력을 평가하고, 동작 표현 능력을 객관적으로 판단하기 위해 개인 혹은 모둠별 표현 동작 평가, 창작 과제 평가, 실제 평가 등을 활용하되 체크리스트 등의 도구를 통합적으로 활용함으로써 평가의 신뢰도와 타당도를 확보한다. 또한 독창성, 개방성, 공감과 비평의식 등의 가치·태도를 평가하기 위해서는 활동 일지, 감상문, 창작보고서 등을 통해 표현의 가치를 내면화하고 성찰하도록 한다. 특히 디지털 도구를 활용하여 학습자의 학습 과정과 결과를 누적하여 기록함으로써 표현 능력을 종합적으로 평가한다.

〈표 4〉 중학교 1~3학년군의 신체활동 예시

영역	세부 영역		신체활동 예시
운동	체력 운동	체력 증진	• 유산소성 운동, 저항성 운동, 복합 운동, 순환 운동, 플라이오메트릭 운동 등
		체력 관리	• 체력 측정, 체력 운동 프로그램 설계 및 실행, 체력 평가 등
		운동 처방	• 체력 강화 처방 운동, 체중 조절 처방 운동, 자세 교정 처방 운동 등
	건강 활동	신체 건강 활동	• 건강 운동, 식이 관리 활동, 약물과 기호품 관리 활동, 질병 예방 활동 등
		정신 건강 활동	• 스트레스 및 감정 조절 활동(호흡법, 근육이완법, 요가, 필라테스 등)
		사회적 건강 활동	• 양성평등 및 성 건강 관련 활동, 생활 안전 활동, 재난·재해 예방 및 대처 활동, 응급처치 활동 등
스포츠	기술형 스포츠	동작형 스포츠	• 마루, 평균대, 철봉, 도마 등
		기록형 스포츠	• 육상, 경영, 스피드스케이팅, 국궁, 양궁 등
		투기형 스포츠	• 태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도 등
	전략형 스포츠	영역형 스포츠	• 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 하키 등
		필드형 스포츠	• 야구, 소프트볼 등
		네트형 스포츠	• 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구 등

	생태형 스포츠	생활환경형 스포츠	• 볼링, 인라인스케이팅, 사이클링, 스포츠클라이밍, 플라잉디스크 등
		자연환경형 스포츠	• 골프, 등반, 카약, 래프팅, 스키, 스노보드, 승마 등
표현		스포츠 표현	• 창작체조, 치어리딩, 리듬체조, 피겨스케이팅, 아티스틱스위밍 등
		전통 표현	• 민속무용(탈춤, 농악무, 사자춤, 코로브시카, 플라멩코 등) • 궁중무용(춘앵무, 향발무, 처용무, 발레 등)
		현대 표현	• 현대무용, 댄스스포츠, 라인댄스, 스트리트댄스 등

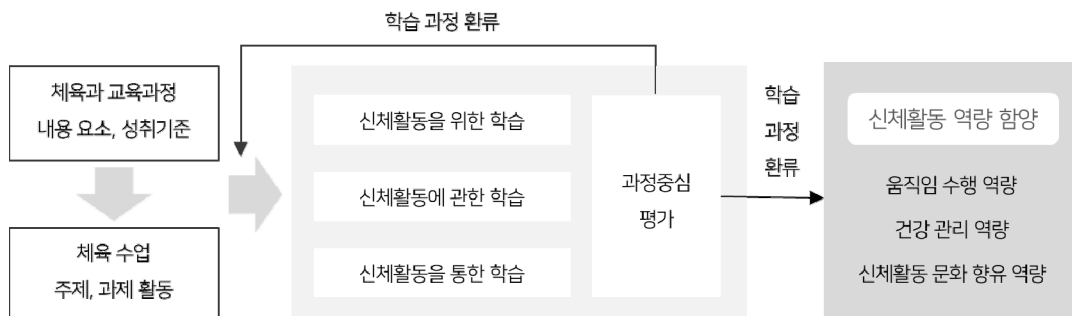
3. 교수 · 학습 및 평가

가. 교수 · 학습

(1) 교수 · 학습의 방향

(가) 신체활동 역량 함양을 위한 교수 · 학습

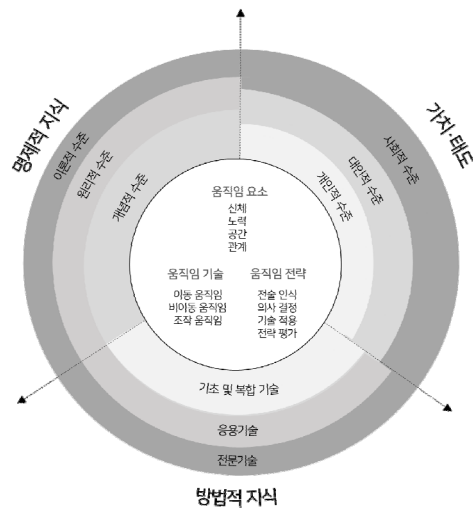
신체활동 역량의 함양을 위해 영역별 내용 요소를 깊이 있게 경험할 수 있는 다양한 수업 주제와 교수 · 학습 활동을 선정하고 지도한다. 신체활동을 위한 학습을 통해 신체활동 형식의 움직임 기술, 방법 등을 습득하며 신체활동을 효율적, 심미적으로 수행하고, 신체활동에 관한 학습을 통해 신체활동에 관한 이론적, 경험적 지식을 이해하고 안목을 기르며, 신체활동을 통한 학습에서 자신의 신체활동 경험을 성찰하며 사회 속에서 자신과 타인의 관계를 인식함으로써 신체활동의 의미 있는 가치와 태도를 함양 하도록 한다.



〈그림 1〉 신체활동 역량 함양을 위한 교수 · 학습

(나) 움직임의 체계적 발달을 위한 교수 · 학습

움직임 수행 역량은 신체활동 역량의 핵심으로, 움직임의 개념적 요소와 기술, 전략을 체계적으로 학습함으로써 발달한다. 이를 위해 움직임 요소를 이해하고, 움직임의 원리를 기술 수행에 적용하여, 다양한 신체활동 상황에서 효과적인 의사결정과 전략을 발휘할 수 있도록 지도한다. 특히 움직임의 지식 · 이해, 과정 · 기능, 가치 · 태도를 학년군에 따라 계열적으로 학습하도록 신체활동의 상황과 조건을 발달 단계에 적합하게 조직하고 지도한다.



〈그림 2〉 움직임의 체계적 발달을 위한 교수·학습

(다) 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습

학습자의 자기 주도적 학습을 촉진하기 위해서는 교사에 의해 안내된 학습과 학습자가 직접 설계한 학습을 병행하여 맞춤형 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자가 스스로 학습 내용을 파악하고, 주어진 과제를 적극적으로 해결할 수 있도록 교수·학습 환경을 조성하며, 학습자의 관심과 특성을 고려한 수준별 과제 제시, 자신감을 높여주는 동기 유발 전략 등을 마련한다. 학습자 스스로 문제를 해결하기 위한 탐구적 교수·학습 자료를 제공하고 신체활동의 적극적인 연습과 교정이 이루어질 수 있도록 학습 과제, 시설 및 기자재를 안전하고 효율적으로 조직한다. 또한 영역과 활동의 특성을 고려하여 적합한 수업 모형 및 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형함으로써 교수·학습의 타당성을 높인다.

(라) 신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습

체육과 학습을 통해 습득한 신체활동의 지식, 기능, 태도는 생애 전반에 걸쳐 건강하고 행복한 삶의 토대가 된다. 따라서 학습자가 학습한 내용을 학교뿐만 아니라 가정 및 집 주변, 지역사회에서 실천할 수 있도록 자율성과 실천력을 길러주고, 교·내외 체육대회, 학교스포츠클럽 활동, 자율 체육 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 지도한다. 또한 학습자가 해당 학년군뿐만 아니라 생애주기별로 지속해서 신체활동에 참여하며 다양한 문화적 삶을 향유할 수 있도록 안내한다.

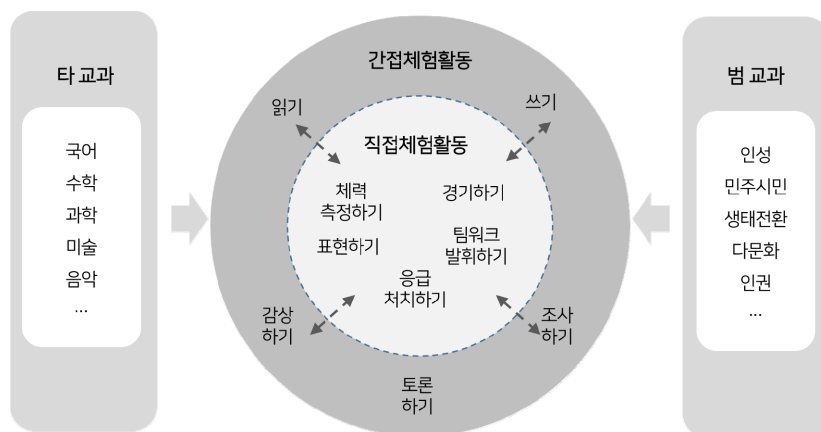
(마) 디지털 기술을 활용한 효율적 교수·학습

체육수업에서 디지털 도구, 매체, 소프트웨어, 영상 자료 등의 기술은 교수·학습 및 평가에 긍정적으로 활용될 수 있다. 예를 들어, 신체활동 모니터 도구로 수집된 신체 활동 정보는 학습자가 자신의 신

체활동 수준을 확인하고, 운동 계획을 수립하는 데 활용될 수 있으며, 신체활동 참여 동기를 높이는 데 도움을 줄 수 있다. 모바일 기기의 동작 인식 프로그램은 다양한 움직임과 기능 관련 피드백을 효과적으로 제공할 수 있다. 또한 엑서게이밍(exergaming)과 같이 가상현실, 증강현실, 인공지능 기반의 실감형 콘텐츠를 활용한 학습은 학교에서 학습하기 어려운 신체활동 체험을 가능하게 하거나 체험의 질을 확장시켜 줄 수 있다. 특히 디지털 기술은 체육수업 외의 신체활동 관리에 효과적으로 활용될 수 있다. 학습자는 디지털 매체로 전달된 과제를 시·공간의 제약에서 벗어나 확인할 수 있고, 교사는 학습자의 활동 결과를 실시간으로 모니터링하고 피드백할 수 있다. 따라서 학습 과정에서 온·오프라인을 연계 하거나 디지털 기술을 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 이루어지도록 지도한다.

(바) 창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수·학습

체육과에서는 학습자의 창의성과 인성 함양을 위해 두 가지 측면으로 통합적 교수·학습 활동을 제공한다. 첫째, 학습자가 영역별 내용을 깊이 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하도록 한다. 즉 신체활동의 직접 체험뿐만 아니라 신체활동과 관련된 다양한 문화 자원을 탐색함으로써 새롭게 창의적인 신체활동을 체험하고, 바람직한 삶의 가치를 느끼고 성찰할 수 있도록 한다. 둘째, 타 교과 및 범교과 학습 주제, 예를 들어 문학 및 예술적 감수성, 과학 및 수학적 분석력, 인성 및 민주시민 의식, 생태전환과 지속 가능한 발전 등의 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습함으로써 학습자가 체육과의 학습 내용을 다양한 분야와 연계하여 비판적으로 사고하고, 바람직한 가치 판단과 공동체의 삶의 방식을 폭넓게 수용하고 실천할 수 있도록 지도한다.



〈그림 3〉 창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수·학습

(2) 교수·학습 방법

(가) 교육과정의 운영

① 학년군 단위 교육과정의 운영

단위 학교에서는 해당 학년군의 교육과정에서 제시한 모든 영역을 성취기준에 맞게 반드시 지도한다. 체육과의 학습 내용은 학년군 단위로 계획하여 구성하되, 운동, 스포츠, 표현 영역별 학습 내용은 학년별 수준을 고려하여 단위 학교에서 자율적으로 재편성할 수 있다. 이를 위해 학년 또는 체육 교과 협의회를 통해 학년군 단위 지도 계획을 수립하고 매년 연계하여 운영한다. 해당 학년군에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 하며, 학년별로 영역의 중복 학습이 이루어지지 않도록 한다.

② 연간 교육과정 운영

학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 확인하여 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동을 계획한다. 다양한 신체활동 형식의 학습 기회를 보장하기 위해 특정 영역의 내용에 편중되지 않도록 연간 교육 계획을 수립하고 시수를 배정한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소를 누락하지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합할 수 있다. 체력 운동 등 장기 간의 학습 활동이 필요한 영역은 학기 초와 학기 말에 영역을 나누어 편성하거나 학기 중 주당 1시간을 해당 영역에 편성하는 등 융통성 있게 운영한다.

③ 온·오프라인 연계 교육과정의 운영

단위 학교에서는 교육환경의 변화에 적극적으로 대응하고 학교 안팎의 신체활동 학습 지원을 위해 온·오프라인을 연계한 교육과정 운영을 적극적으로 고려한다. 교사는 다양한 디지털 매체를 활용해 오프라인 학습의 시·공간적 한계를 넘어, 학습자의 흥미와 체력, 환경 특성 등을 고려한 온라인 과제 활동을 제공하고, 학습자 스스로 학습 과정을 모니터링하여 학습에 책임감 있게 참여하도록 지원한다. 오프라인 학습에서는 온라인 학습 내용과의 연계를 통해 학습 활동을 심화하고 교사와 학습자, 학습자와 학습자 간 상호작용이 충분히 이루어지도록 운영한다.

(나) 단원의 운영

① 영역의 특성을 고려한 단원 목표와 학습 활동의 선정

영역별 신체활동은 학년군별 내용 요소와 성취기준에 적합하게 선정한다. 단, 학교 여건 및 학습자 수준에 따라 다른 학년군의 신체활동을 선택할 수 있다. 예를 들어, 영역형 경쟁 단원에서 경기 시설 부

재 또는 학생 수 부족 등으로 인해 정식 농구 수업이 어려운 경우, 농구형 게임(넷볼, 3대3 농구 등)을 선택하거나 경기를 변형하여 운영할 수 있다. 또한 같은 신체활동이라도 영역의 특성과 성취기준에 따라 학습 목표, 학습 내용 및 방법을 다르게 설정하도록 한다. 예를 들어, 기술형 스포츠 영역에서의 달리기 건강 활동을 위한 달리기와는 다르게 기록 향상을 위한 트레이닝과 경기 수행을 위한 단계별 기능 및 기록 분석, 경기 전략이 강조되도록 한다.

② 학습자 수준을 고려한 교수·학습 활동의 다양화

학습자의 사전 학습 경험과 특성 등을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 학습자의 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험을 포함한다. 교사는 교수·학습 운영을 계획할 때 체력, 운동 기능, 신체 특성, 문화적 배경 등 학습자의 수준과 사전 학습 경험을 파악하여 평등한 학습 기회를 보장받도록 한다.

③ 체육 시설 및 교육환경을 고려한 교수·학습

수업에 필요한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 교수·학습 운영에 적합한 환경을 구축해야 한다. 시설 및 용·기구가 부족한 경우, 교육과정의 성취기준과 동일한 교육적 가치와 효과를 가져올 수 있는 용·기구로 대체 또는 보완할 수 있으며, 이를 위해 주변 학교, 지역사회 시설을 이용하는 등의 방안을 마련한다. 이때 교육적 효과와 안전을 충분히 고려하고 학교 및 지역사회 시설 환경에 대한 존중과 생태적 가치를 실천하도록 한다.

④ 차시별 수업 내용의 엄선과 위계적 조직

단원의 차시별 수업 내용은 영역별 내용 요소와 성취기준에 근거하여 선정하고, 해당 학년군 수준에 적합하게 조직한다. 이를 위해 신체활동의 유형과 종목(활동)이 영역의 성취기준 달성에 필요한 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는지를 고려한다. 또한 차시별 수업 목표와 학습 내용을 교수·학습의 원리에 맞게 조직하기 위해 내용 요소와 학습 과제를 절차적, 위계적으로 분석하도록 한다.

(다) 수업의 운영

① 학습 활동의 재구성

영역의 특성과 성취기준을 준수하되, 단위 학교별 학습자의 특성 및 학습 환경을 고려하여 학습 활동을 재구성할 수 있다. 예를 들어, 경기장의 형태와 용·기구, 참여 인원과 조직, 경기 규칙 및 방법 등을 변형하여 학습 활동을 유연하게 조직할 수 있다. 학습 활동의 재구성 시 학습자의 의견을 적극적으로 수렴함으로써 참여 동기와 학습 활동에 대한 이해도를 높일 수 있다. 단, 목표 도달의 효과성과 안전성을 충분히 고려하여 학습 활동을 재구성한다.

② 학습 기회의 형평성 제고

모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 평등한 학습 기회를 제공한다. 평등한 학습 기회는 모든 학습자에게 같은 학습 내용과 방법을 제공하는 것이 아니라, 학습자의 특성과 상황을 고려한 학습 과제를 제공함으로써 학습의 과정과 결과에서 모두 학습자가 목표를 성취하도록 지원하는 것이다. 특히, 체력, 운동 기능, 신체 특성, 문화적 차이로 인해 과제 참여가 제한되지 않도록 해야 한다. 예를 들어, 규칙과 방법을 변형하여 체력 및 운동 기능 수준별로 과제를 다양화하고 장애 유무, 문화의 특수성을 고려하여 시설 및 용·기구를 지원하는 등 개별 특성에 맞는 활동 과제와 환경을 제공한다. 또한 학습 활동에서 다양한 역할을 제시하여 활동에 적극적으로 참여할 수 있게 함으로써 수업에 소외되는 학습자가 없도록 한다.

③ 학습자의 효율적 관리와 안전한 수업 분위기 조성

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학습자를 효율적으로 관리하고 부적절한 행동을 예방한다. 또한 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학습자가 숙지하도록 한다. 신체활동의 특성을 고려한 준비 운동 및 정리 운동을 하고, 수업 전·후 체육 시설 및 장비 점검을 통해 안전사고를 예방한다. 또한 과도한 성취 욕구와 경쟁심으로 인해 운동 손상이나 안전사고가 발생하지 않도록 하며, 수업 과정에서 구성원을 상호 존중하고, 긍정적인 관계를 형성할 수 있도록 한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

(가) 신체활동 역량 함양을 위한 종합적 평가

신체활동 역량은 지식, 기능, 태도를 포괄하는 총체적 능력이며, 일상생활과 여가활동 등 삶의 다양한 맥락과 밀접하게 관련되어 있다. 따라서 학습의 결과로서 습득한 지식과 기능 그리고 내면화된 가치와 더불어, 학습의 과정에서 나타나는 지식의 이해 양상과 수행 과정, 학습 태도에 관한 능력을 종합적으로 평가할 수 있도록 수행 중심의 평가를 활용한다. 이를 위해 첫째, 평가 내용 측면에서는 내용 영역(운동, 스포츠, 표현)과 범주(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)에 따라 분류된 내용 요소를 균형 있게 평가한다. 둘째, 평가 방법 측면에서는 학습의 결과와 과정을 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다. 셋째, 평가 도구 측면에서는 신체활동 역량의 성취 정도를 직·간접적으로 파악하고, 특히 인지적, 정의적 영역의 경우 서술형, 논술형, 보고서 등의 평가 도구를 다양하게 활용한다.

(나) 학습자의 성장 과정을 반영한 다양한 평가

학습자는 신체활동을 통해 체형, 체력, 운동 기능, 인성, 개념 등 다양한 측면으로 성장할 수 있다. 따라서 교사는 학습자의 성장을 다면적으로 평가해야 한다. 첫째, 학습 경험을 수업 전, 중, 후로 평가하여 학습자의 학습 과정을 지원한다. 일회성 평가를 지양하고, 교육의 목표와 내용, 교수·학습 및 평가의 일관성을 고려하여 학습 과정을 지속해서 평가함으로써 학습 결과뿐만 아니라 학습 과정에서 나타나는 학습자의 변화를 학습 활동 및 개선 자료로 활용한다. 둘째, 학습자의 성취수준은 교사뿐만 아니라 동료 학습자, 학습자 자신 등 다양한 주체가 평가하도록 한다. 셋째, 체육수업은 인지적, 심동적, 정의적 학습 맥락에서 이루어지기 때문에, 각 학습 맥락에서 나타나는 학습자 경험을 다양한 평가 방법 및 도구를 활용하여 평가하도록 한다. 이때, 다양한 디지털 매체를 활용하여 학습자가 자신의 학습 경험을 기록하고, 체계적으로 관리하도록 한다.

(다) 학습자의 수준을 고려한 맞춤형 평가

학습자의 신체활동에 대한 흥미와 동기, 체력, 기능 등의 수준을 고려하여 교사는 단위이나 수업의 출발점 단계에서 학습자 수준을 파악하고 이를 학습의 과정과 결과에 반영함으로써 학습자 수준을 고려한 맞춤형 평가를 시행한다. 즉 학습자의 출발점 수준에 따라 학습 과정을 체계적으로 관찰하고, 개인별 수준을 고려하여 학습을 통해 도달해야 하는 성취기준을 융통성 있게 설정할 수 있다. 학습자는 맞춤형 평가를 통해 자기 수준에 적합한 다양하고 구체적인 피드백을 제공 받을 수 있으며, 자신의 성취수준을 파악함으로써 학습에 대한 흥미와 동기를 유지할 수 있다.

(2) 평가 방법

(가) 평가 내용 선정

- ① 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- ② 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다.
- ③ 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우, 평가의 목적에 부합하도록 평가 내용을 선별하고 구체적인 성취수준을 제공한다.

(나) 성취기준 및 성취수준 선정

- ① 평가를 위한 성취기준과 성취수준은 교육과정 성취기준, 단위 학교 수업 내용 등을 고려하여 선정한다.
- ② 평가를 위한 성취기준 선정 시 교수·학습의 내용과 방법 등을 고려하여 영역별 성취기준을 나누거나 통합할 수 있다. 단, 성취기준을 나누거나 통합할 경우, 내용 영역별 성취기준이 누락되지 않도록 한다.
- ③ 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.

(다) 평가 방법 및 도구의 선정

- ① 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 평가 방법을 선정한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장·단점을 파악한 후 학습자의 특성과 수준을 고려하고, 평가 목적(학습의 과정 또는 결과에 대한 평가, 학습자의 학습 성취도 파악, 교수·학습 과정의 개선 등)을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정한다.
- ② 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다. 평가 도구의 선정 또는 개발 시 평가의 목적이나 내용에 대한 타당도 및 신뢰도를 면밀하게 검토하며, 디지털 도구를 활용할 경우, 학습자의 도구 접근성이나 활용도 등을 고려한다. 또한 평가의 효용성을 높이기 위해 평가 대상, 평가 시기, 평가 장소, 채점 방식, 시설 및 장비, 평가 인원 등을 고려한다.
- ③ 모둠별 학습 활동의 경우, 개별 학습자의 역할이나 노력, 기여 정도를 평가할 수 있는 방안을 마련한다. 과제 수행의 계획 단계부터 구성원이 맡은 역할을 책임 있게 수행하도록 역할 분담과 참여 방법, 시기와 절차를 명확히 제시하며, 개인별 과제 기여도를 타당하게 평가할 수 있도록, 교사의 관찰 평가와 더불어 자기 평가와 동료 평가를 병행하여 실시한다.

(라) 평가 결과의 활용

- ① 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용한다. 개별 평가 자료는 학습 과제의 수준과 활동 방법을 수정하기 위한 기초 자료로 활용하며 전체 평가 결과의 특징을 분석하여 교수·학습 방법 전반을 개선하는 데 활용한다.

- ② 평가 결과의 활용성을 높이기 위해 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 평가 결과를 재구성하여 안내한다. 이를 통해 학습자는 생활 속에서 학습 주제와 관련된 신체활동 수행 계획을 스스로 수립하고 지속해서 실천할 수 있다.
- ③ 디지털 기술은 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석에 활용될 수 있다. 학습자 스스로 디지털 도구를 활용하여 개인별 학습 과정과 평가 결과를 누가 기록하고 이를 활용함으로써 자신의 건강 관리, 진로 진학, 여가 활용 등과 연계하여 체계적인 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용할 수 있다.



선택 중심 교육과정

교육과정 설계의 개요

고등학교 체육과 선택 중심 교육과정에서는 활동적이고 창의적인 삶, 건강하고 주도적인 삶, 신체활동 문화를 향유하며 사회 속에서 바람직하고 더불어 사는 삶을 영위할 수 있는 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위해 초·중학교 <체육>에서 학습한 내용을 더욱 심화하여 학습한다. 또한 총론에서 추구하는 ‘자기 주도성’은 고등학교 체육과 선택 과목의 학습을 통해 운동을 체계적으로 계획하고 실천하며 건강을 자기 주도적으로 관리함으로써 심화된다. ‘창의적 사고’는 활동적인 삶을 영위하기 위해 스포츠의 기능 및 방법을 경기 전략에 맞게 창의적으로 적용하고, 표현 활동을 창작하는 과정을 통해 깊어지며, 스포츠 문화와 스포츠 과학을 비판적으로 분석하고 융합적 관점에서 학습함으로써 확장된다. ‘포용성’과 ‘시민성’은 신체활동에 내재한 가치 있는 사회적 규범과 문화를 생활화하는 과정에서 길러지며, 특히 스포츠퍼슨십과 환경친화적 태도를 발휘하며 신체활동 문화를 폭넓게 체험함으로써 심화된다.

〈표 1〉 고등학교 체육과 선택 과목의 구성

구분	일반 선택	진로 선택	융합 선택
과목명	• 체육1 • 체육2	• 운동과 건강 • 스포츠 문화 • 스포츠 과학	• 스포츠 생활1 • 스포츠 생활2

고등학교 체육과 선택 과목은 일반 선택, 진로 선택, 융합 선택 유형별로 구성되었으며, 과목의 구성 원리는 다음과 같다. 먼저 일반 선택 과목은 공통과목인 <체육>에서 학습한 ‘운동’, ‘스포츠’, ‘표현’ 영역 전반을 심화하여 학습하도록 영역 간 내용의 연계성을 고려하여 <체육1>, <체육2>로 구성되었다. <체육1>은 스포츠의 생활화와 이를 통한 건강 증진을 위해 ‘건강 관리’, ‘전략형 스포츠’, ‘생태형 스포츠’ 영역으로 구성되었으며, <체육2>는 스포츠의 생활화와 움직임의 수월성 향상을 위해 ‘체력 증진’, ‘기술형 스포츠’, ‘표현’ 영역으로 구성되었다. 진로 선택 과목은 체육 분야 진로를 건강 관련 계열과 스포츠 문화 및 과학 계열로 구분하여 학습할 수 있도록 <운동과 건강>, <스포츠 문화>, <스포츠 과학>으로 구성되었다. <운동과 건강>은 ‘체력 운동’과 ‘건강 운동’ 영역으로 구성되었으며, 건강 운동은 기술형 스포츠와 표현 활동을 포함한 다양한 건강 증진 운동을 포괄하여 학습하도록 하였다. <스포츠 문화>는 스포츠를 다양한 문화적 측면에서 고찰하여 체육에 대한 폭넓은 안목을 갖고 다양한 양식으로 확장할 수 있도록 ‘스포츠 인문 문화’와 ‘스포츠 경기 문화’ 영역으로 구성되었으며, <스포츠 과학>은 스포츠의 사회과학적 원리와 자연과학적 원리를 탐구하여 체육교과 내의 이론과 실재를 통합할 수 있도록 ‘스포츠와 사회과학’, ‘스포츠와 자연과학’ 영역으로 구성되었

다. 융합 선택 과목은 스포츠를 실생활에서 심화하여 체험하고 응용할 수 있도록 〈스포츠 생활1〉, 〈스포츠 생활2〉로 구성되었다. 스포츠 영역은 내용의 비중이 타 영역보다 크고, 영역 내 세부 영역의 비중도 다른 점을 고려하여 두 과목으로 구성되며, 〈스포츠 생활1〉은 ‘영역형 스포츠’와 ‘생활·자연환경형 스포츠’, 〈스포츠 생활2〉는 ‘네트형 스포츠’와 ‘필드형 스포츠’ 영역으로 구성되었다.

과목별 핵심 아이디어는 과목의 내용이 어떤 개인적, 사회적 가치를 담고 있으며, 활동의 원리와 맥락은 무엇인지, 인간이 해당 과목의 내용과 어떤 관계를 맺고 성장해 나가는지를 제시하였다.

과목별 내용 요소는 핵심 아이디어에 따라 ‘지식·이해’, ‘과정·기능’, ‘가치·태도’의 세 가지 범주로 제시되었다. ‘지식·이해’ 요소는 체육과 내용 지식을 구성하는 명제적 지식(각 내용 영역에서 이해해야 하는 개념이나 원리)과 방법적 지식(명제적 지식을 실제 상황에서 수행할 수 있는 기술이나 활동 방법 등)이며, ‘과정·기능’ 요소는 ‘지식·이해’ 요소의 학습 과정을 통해 달성되기를 기대하는 행동이다. ‘가치·태도’ 요소는 이러한 신체활동의 학습 과정에서 습득되는 바람직한 성품을 의미한다. 특히 과목별 내용 요소에는 총론에서 강조하는 ‘핵심 역량’, ‘생태교육’, ‘민주시민교육’ 등의 가치와 언어, 수리, 디지털 소양 등의 ‘기초 소양’을 반영하여 총론의 목표를 체육과에서 구현할 수 있도록 하였다.

과목별 내용 요소는 초·중학교 〈체육〉의 내용 요소를 통합 및 심화하여 선정되었다. 지식·이해 범주의 내용 요소인 명제적 지식과 방법적 지식은 각각 이론적 수준, 심화 및 전문 기술 수준을 중심으로 선정되었으며, 가치·태도 내용 요소는 대인 및 사회적 수준을 중심으로 선정되었다. ‘과정·기능 요소’는 ‘지식·이해’, ‘가치·태도’의 학습 과정 및 결과 행동을 과목별 내용 요소에 맞게 초·중학교급보다 높은 수준으로 제시하였다.

〈표 1〉 학년군별 내용 요소의 선정 원리

학년군 \ 내용	지식·이해		가치·태도	과정·기능
	명제적 지식	방법적 지식		
3~4학년군	개념적 수준	입문을 위한 기초 기술	개인	인지, 시도, 수용
5~6학년군	↓	↓	↓	↓
	원리적 수준	참여를 위한 복합 기술	대인	분석, 적용, 실천
중학교 1~3학년군	↓	↓	↓	↓
	이론적 수준	제도화된 활동을 위한 응용 기술	사회	평가, 구성, 지속
고등학교		정식 활동의 심화 및 전문 기술		



선택 중심 교육과정

- 일반 선택 과목 -

체육1

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈체육1〉은 중학교 〈체육〉의 건강 활동, 전략형 스포츠, 생태형 스포츠 영역을 더욱 심화하여 학습함으로써, 생애주기에 따라 건강을 유지 및 증진하고, 타인 및 환경과 상호작용하며 스포츠를 생활화할 수 있는 자질을 길러주는 과목이다.

건강한 삶은 가장 기본적인 욕구이자 행복한 삶의 기초이다. 인간의 수명은 지속해서 연장되는 반면 건강을 위협하는 다양한 문제들은 갈수록 심각해지는 현대 사회에서 건강한 삶을 영위할 수 있는 역량의 중요성이 날로 커지고 있다. 또한 스포츠는 인류의 역사와 함께 이어져 온 대표적인 문화 양식으로 스포츠에 참여하는 것은 삶을 풍요롭게 만들며 더불어 사는 삶에 기여한다.

이러한 측면에서 〈체육1〉 과목에서는 건강을 체계적으로 관리하는 생활 방식을 습관화하고, 전략형 스포츠와 생태형 스포츠를 생활 속에서 지속해서 실천함으로써 건강 문제를 주도적으로 개선하고 스포츠 친화적이며 활동적인 삶을 살아갈 수 있도록 하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 ‘체육’에서 학습한 신체적, 정신적, 사회적 건강 활동의 유형과 운동 방법을 토대로 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 깊이 있게 이해하고, 생애주기별 신체의 변화 특성에 맞게 건강을 꾸준히 관리할 수 있도록 한다. 또한 다양한 스포츠 경기 기능과 방법, 전략을 더욱 심화시키고, 스포츠 활동에 주기적으로 참여함으로써 타인과 적극적으로 소통하고 스포츠 수행에 대한 유능감을 높이며 스포츠를 생활화할 수 있도록 한다.

나. 목표

〈체육1〉 과목은 활동적이고 창의적인 삶, 건강하고 주도적인 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 심화하고, 건강을 관리하고 스포츠를 생활화하며, 생태 감수성을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 건강 관리의 원리와 방법을 체계적으로 이해하고, 생활 속에서 지속해서 안전하게 실천하며, 건강 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
- (2) 전략형 스포츠의 문화를 폭넓게 탐색하고, 움직임의 과학적 원리와 방법을 경기에 적용하며, 전략형 스포츠 활동에 내재한 가치와 태도를 실천한다.
- (3) 생태형 스포츠 문화를 폭넓게 탐색하고, 움직임의 과학적 원리와 방법을 경기에 적용하며, 생태형 스포츠 활동에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	- 건강은 자신의 건강 수준을 진단하고 생애주기별 건강 특성에 맞게 신체활동을 계획적으로 실천함으로써 증진된다. - 스포츠의 문화적 전통은 스포츠의 고유한 기술과 방법을 경기에 적용하고 제도화된 규범을 준수함으로써 유지된다. - 인간은 생활환경 및 자연환경 속에서 스포츠 문화를 누리고 타인과 공유하며 발전시켜 나간다.		
영역 범주	건강 관리	전략형 스포츠	생태형 스포츠
지식 · 이해	- 신체활동의 효과 - 생애주기별 건강 관리 방법 - 건강 관리와 안전	- 전략형 스포츠의 문화 - 전략형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 - 전략형 스포츠의 경기 방법 및 전략	- 생태형 스포츠의 문화 - 생태형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 - 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략
과정 · 기능	- 신체활동 효과 탐구하기 - 건강 관리하기 - 안전사고에 대처하기	- 스포츠 문화 탐색하기 - 스포츠 경기 기능 분석하기 - 경기에 응용하기	
가치 · 태도	긍정적 자아 존중감	- 스포츠 기술 개선에 대한 적극성 - 스포츠 환경에 대한 생태 감수성	

나. 성취기준

(1) 건강 관리

[12체육1-01-01] 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 탐구한다.
 [12체육1-01-02] 생애주기별 건강 관리 방법에 따라 건강을 체계적으로 관리하여 자아 존중감을 높인다.
 [12체육1-01-03] 건강 관리 측면에서 고려해야 할 다양한 안전 요소를 이해하고, 안전사고에 적절하게 대처한다.

(가) 성취기준 해설

- [12체육1-01-01]은 신체활동이 신체에 긍정적인 변화를 미치는 과정과 원리를 과학적으로 이해하여 신체활동의 필요성을 인식하고, 자기 주도적 건강 관리에 필요한 신체활동을 구안하기 위해 설정하였다. 이를 위해 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 사회과학적, 자연과학적 측면에서 구체적으로 이해하도록 한다.
- [12체육1-01-02]는 생애주기별 건강의 중요성을 이해하고 특히 청소년기 건강 관리에 필요한 다양한 지식을 습득하여 건강을 체계적으로 관리하기 위해 설정하였다. 이를 위해 청소년기에 필요한 질병 예방, 영양 균형, 약물 오남용 및 음주, 흡연 예방, 운동 등 건강 결정 요인과 신체활동을 폭넓게 이해하고 실천함으로써 자아 존중감을 갖도록 한다.
- [12체육1-01-03] 질병 예방, 영양 균형, 약물 오남용 및 음주, 흡연 예방, 운동 등 건강 관리 활동과 생활 안전 방법을 구체적인 사례를 통해 이해하고, 안전사고 유형에 따른 안전사고 대처요령을 습득하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 건강 관리 영역에서는 학기 단위에 걸친 지속적 참여를 통해 건강을 종합적이고 체계적으로 관리하는 데 적합한 신체활동을 선정한다.
- 건강 관리 영역에서는 다른 영역의 내용과 연계하여 운영할 수 있으며, 건강 관리와 안전 요소는 안전한 건강 관리와 안전교육 두 가지 측면의 교수·학습이 적절하게 이루어질 수 있도록 운영한다.
- 건강 관리 방법의 중요성과 필요성을 인식하여 건강 관리 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 운영한다.
- 질병 예방, 영양 균형, 약물 오남용 및 음주, 흡연 예방, 운동 등의 측면에서 건강 관리 활동을 지속해서 실천할 수 있는 다양한 활동을 제시하고, 디지털 도구를 활용하여 실천 내용을 기록하고 관리할 수 있도록 하며, 체육 관련 진로 설계와 연계할 수 있도록 운영한다.

- 일상생활에서 건강하고 안전한 생활 습관의 실천을 통한 생애주기별 건강 관리 및 운동의 생활화를 중심으로 평가한다.
- 자신에게 적합한 건강 관리 활동을 실천하는 과정을 평가하기 위해 건강 관리 일지, 보고서, 체크리스트, 포트폴리오 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 전략형 스포츠

[12체육1-02-01] 전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색한다.

[12체육1-02-02] 전략형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고, 적극적으로 개선한다.

[12체육1-02-03] 전략형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용한다.

(가) 성취기준 해설

- [12체육1-02-01]은 다양한 유형의 전략형 스포츠를 탐색하는 과정을 통해 전략형 스포츠 문화의 보편성과 특수성을 이해하기 위해 설정하였다. 이를 위해 물질문화(시설, 장비 등), 제도문화(규범, 기술체계 등), 관념문화(목표, 가치 등) 등 스포츠 경기 문화 측면에서 영역형, 필드형, 네트형 스포츠 문화를 비교·분석하도록 한다.
- [12체육1-02-02] 패스, 드리블, 슈트 등 전략형 스포츠 경기 기능 수행에 작용하는 사회과학적, 자연과학적 원리를 이해하고 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 개선하도록 한다.
- [12체육1-02-03]은 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략이 어떠한 맥락에서 형성되고 만들어졌는지 탐구하여 전략형 스포츠를 깊이 있게 이해하고 경기 상황에 적절하게 적용하기 위해 설정하였다. 이를 위해 영역형, 필드형, 네트형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황의 해결을 위한 경기 기능의 활용, 공을 가지고 있는 경우와 그렇지 않은 경우의 움직임, 공격과 수비 상황에서의 전략적 움직임 등을 이해하고 경기에 응용하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 전략형 스포츠 영역에서는 스포츠 문화를 폭넓게 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용할 수 있는 신체활동을 중심으로 선정하되, 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건과 교내외 체육 활동에서의 안전 수칙을 고려한다.
- 팀의 소통과 협력을 바탕으로 공동의 목표를 추구하고, 공격과 수비 상황에서 자신의 역할과 책임을 다해 동료를 믿고 배려하는 자세로 경기에 참여하며, 상대를 존중하고 예절을 지키면서 경기하는 과정을 통해 민주시민의 소양을 갖추도록 운영한다.

- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 전략형 스포츠 문화에 대한 이해력, 스포츠 기술 개선에 대한 적극성 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 전략형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 전략형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(3) 생태형 스포츠

- [12체육1-03-01] 생태형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 스포츠 환경에 대한 생태 감수성을 실천한다.
- [12체육1-03-02] 생태형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고, 적극적으로 개선한다.
- [12체육1-03-03] 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용한다.

(가) 성취기준 해설

- [12체육1-03-01]은 다양한 유형의 생태형 스포츠를 탐색하는 과정을 통해 생태형 스포츠 문화의 보편성과 특수성을 이해하고, 생태형 스포츠의 사회적 가치를 공유하며 실천하기 위해 설정하였다. 이를 위해 물질문화(시설, 장비 등), 제도문화(규범, 기술체계 등), 관념문화(목표, 가치 등) 등 스포츠 경기 문화 측면에서 생활환경형, 자연환경형 스포츠 문화를 비교·분석하고, 생태형 스포츠 경기에 참여하는 과정에서 자기 주변의 생태적 상황, 변화 및 그 의미를 민감하게 포착하고 이해하며 생태환경의 소중함을 알고 더불어 살아가는 태도를 실천하도록 한다.
- [12체육1-03-02] 생태형 스포츠 경기 기능 수행에 작용하는 사회과학적 원리, 자연과학적 원리를 이해하고 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 개선하도록 한다.
- [12체육1-03-03]은 생태형 스포츠의 경기 방법과 전략이 어떠한 맥락에서 형성되고 만들어졌는지 탐구하여 생태형 스포츠를 깊이 있게 이해하고 경기 상황에 적절하게 적용하기 위해 설정하였다. 이를 위해 생활환경형, 자연환경형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황의 해결을 위한 경기 기능의 활용, 경기 상황에 따른 전략적 움직임, 경기 결과에 영향을 미치는 환경 조건 등을 이해하고 경기에 응용하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 생태형 스포츠 영역에서는 여가 스포츠 문화를 폭넓게 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용할 수 있는 신체활동을 중심으로 선정하되, 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건과 교내외 체육 활동에 따른 안전 수칙을 고려한다.
- 존중, 공존, 평화, 문화 다양성, 지속가능성 등과 같이 생태형 스포츠에 내재한 가치의 학습을 통해 지속가능한 생태 문화를 인식하고 더불어 살아가기 위한 태도를 실천할 수 있도록 운영한다.
- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 생태형 스포츠 문화에 대한 이해력, 생태 감수성의 실천 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 생태형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 생태형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 통해 평가하며, 스포츠 환경에 대한 생태 감수성의 실천 능력은 토론, 체크리스트, 일지 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 2〉 고등학교 〈체육1〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
건강 관리	• 질병 관리 및 공중 보건 활동, 식이 관리 활동, 약물 오·남용 및 음주·흡연 예방 활동, 정신 건강 관리 활동, 안전사고 예방 및 대처 활동 등
전략형 스포츠	• 영역형(축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 하키 등) • 네트형(배구, 배드민턴, 테니스, 탁구, 족구 등) • 필드형(야구, 소프트볼, 크리켓 등)
생태형 스포츠	• 생활환경형(당구, 볼링, 사이클링, 인라인스피드, 스포츠클라이밍 등) • 자연환경형(골프, 등반, 서핑, 스키, 스노보드, 카약, 승마 등)

3. 교수·학습 및 평가

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

- (가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 중학교 <체육>에서 학습한 건강 활동, 전략형 스포츠, 생태형 스포츠를 심화하여 학습할 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수·학습 활동을 선정하고 조직한다.
- (나) 학습자가 생애주기에 따라 건강을 유지 및 증진하고, 타인 및 환경과 상호작용하며 스포츠를 생활화할 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습과 신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법과 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.
- (다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온·오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.
- (라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수·학습 방법

- (가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.
- (나) 학습자가 생애주기에 따라 건강을 유지 및 증진하고, 타인 및 환경과 상호작용하며 스포츠를 생활화할 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.

- (다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.
- (라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.
- (마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.
- (바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 생애주기에 따른 건강의 유지 및 증진, 타인 및 환경과의 상호작용, 스포츠 생활화를 위한 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 건강 관리, 전략형 스포츠, 생태형 스포츠의 지식과 기능의 습득, 가치와 태도의 실천 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.
- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성평가를 적극적으로 활용하고, 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.
- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 채육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.
- (바) 모둠별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.

체육2

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈체육2〉는 중학교 〈체육〉의 체력 운동, 기술형 스포츠, 표현 영역을 더욱 심화하여 학습함으로써, 과학적 원리와 방법에 따라 체력을 증진하고 스포츠와 표현 활동의 수행 능력을 함양하여 생활화할 수 있는 자질을 길러주는 과목이다.

신체적 수월성의 추구하고 표현 활동은 인류의 역사와 함께 이어져 왔다. 고대부터 현대에 이르기까지 신체를 극한까지 수련하여 수월성을 겨루는 경기와 신체활동을 이용한 표현 문화는 동서양을 막론하고 가장 기본적인 신체활동 문화의 영역이라고 할 수 있다. 체계적 운동을 통해 체력을 증진하고, 기술형 스포츠와 표현 활동에 참여하는 것은 신체활동 문화의 계승과 발전에 기반이 되며 신체적으로 활동적이며 주도적인 삶을 살아가는 데 중요한 역할을 한다.

이러한 측면에서〈체육2〉 과목에서는 체력을 체계적으로 증진하고 관리하며, 기술형 스포츠와 표현 활동을 일상생활에서 지속해서 실천함으로써 신체적 수월성과 창의적인 표현 능력을 가질 수 있도록 하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 습득한 체력 증진, 체력 관리, 운동 처방의 원리 및 운동 방법을 토대로 과학적 원리를 적용하여 체계적으로 체력을 관리할 수 있도록 한다. 또한 기술형 스포츠의 기술적 정확성과 효율성을 높임으로써 신체 움직임에 대한 유능감을 향상하고 신체활동에 주도적으로 참여하며, 신체 움직임을 미적으로 표현하고 비판적으로 감상하는 활동을 통해 심미적이고 창의적인 안목을 가질 수 있도록 한다.

나. 목표

〈체육2〉 과목은 활동적이고 창의적인 삶, 건강하고 주도적인 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 심화하고, 체력 증진과 신체적 수월성 추구에 필요한 자질을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 체력 증진 운동의 원리와 방법을 이해하고, 체력을 과학적이고 종합적으로 관리하며, 체력 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
- (2) 기술형 스포츠 문화를 폭넓게 탐색하고, 움직임의 과학적 원리와 방법을 경기에 적용하며, 스포츠 활동에 내재한 가치와 태도를 실천한다.
- (3) 표현 활동 문화를 폭넓게 탐색하고, 움직임의 미적 원리와 방법을 작품 창작에 적용하며, 표현 활동에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	• 체력은 과학적 원리에 따라 신체를 단련하고, 체계적이고 종합적으로 관리해야 증진된다. • 스포츠의 문화적 전통은 스포츠의 고유한 기술과 방법을 경기에 적용하고 제도화된 규범을 준수함으로써 유지된다. • 인간은 움직임을 통해 생각이나 느낌을 표현하고, 창작 작품을 비평하면서 표현 활동 문화를 발전시켜 나간다.		
영역 범주	체력 증진	기술형 스포츠	표현 활동
지식 · 이해	• 체력 증진의 과학적 원리와 특성 • 체력의 종합적 관리 방법 • 체력 증진 운동과 안전	• 기술형 스포츠의 문화 • 기술형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 • 기술형 스포츠의 경기 방법 및 전략	• 표현 활동의 문화 • 표현 활동의 동작과 미적 원리 • 표현 활동의 창작과 비평
과정 · 기능	• 과학적으로 체력 분석하기 • 체력 증진 운동 방법 적용하기 • 신체 위기 상황에 대처하기	• 스포츠 문화 탐색하기 • 스포츠 경기 기능 분석하기 • 경기에 응용하기	• 표현 활동 문화 탐색하기 • 표현 활동 동작 분석하기 • 표현 활동 작품 비평하기
가치 · 태도	• 위기 상황에서의 침착성	• 신체적 자기효능감	• 심미적 안목

나. 성취기준

(1) 체력 증진

- [12체육2-01-01] 체력 증진을 위한 과학적 원리와 특성을 이해하고, 체력 증진 운동에 적용한다.
- [12체육2-01-02] 체력을 과학적으로 분석하고, 종합적 관리 방법에 따라 체력을 증진한다.
- [12체육2-01-03] 체력 증진 운동에서 안전의 중요성을 이해하고 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 신체 위기 상황에 침착하게 대처한다.

(가) 성취기준 해설

- [12체육2-01-01]은 체력 증진 운동에 적용되는 원리들이 어떠한 과학적 지식을 바탕으로 구성된 것인지 이해하여 자기 주도적 체력 관리에 필요한 체력 증진 운동을 구안하기 위해 설정하였다. 이를 위해 과부하의 원리, 점진성의 원리, 개별성의 원리, 특수성의 원리, 전면성의 원리, 반복성의 원리 등 체력 증진 원리에 적용되는 사회과학적, 자연과학적 원리를 이해하고 체력 증진 운동에 활용하도록 한다.
- [12체육2-01-02]는 자신의 체력 수준을 과학적 방법을 통해 평가하여 그에 따른 종합적 관리 방법을 구안하고 실천하기 위해 설정하였다. 이를 위해 심폐지구력, 근력, 유연성, 신체 구성, 순발력, 민첩성, 평형성 등 다양한 체력 요소의 과학적 측정과 분석 방법, 맞춤형 운동 처방, 식단, 생활 습관 등 체력을 종합적으로 관리하는 방법을 이해하고 체계적으로 실천하도록 한다.
- [12체육2-01-03] 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 심정지, 골절, 근육과 건 좌상, 염좌, 타박상 등 신체 위기 상황에 적절하게 대처하는 방법을 이해하고 실제 위기 상황에 침착하게 대처하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 체력 증진 영역에서는 다양한 체력 요소의 유지·증진이 가능하고 학습자의 체력 정도에 따라 수준별 학습이 가능한 신체활동을 선정한다.
- 체력 증진 영역은 다른 영역의 내용과 연계하여 운영할 수 있으며, 체력 증진의 중요성과 필요성을 인식하여 적극적으로 체력 관리 활동에 참여할 수 있도록 운영한다. 또한 신체 위기 상황에서 자신과 타인에 대한 대처 능력을 기를 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 맞춤형 운동 처방, 식단, 생활 습관 등의 측면에서 체력 관리 활동을 지속해서 실천할 수 있는 다양한 활동을 제시하고, 디지털 기기를 활용하여 실천 내용을 기록하고 관리할 수 있도록 하며, 체육 관련 진로 설계와 연계할 수 있도록 운영한다.

- 일부 체력 요소의 성취도 평가는 지양하고 체계적이고 종합적인 관리 방법의 실천 여부를 중심으로 평가한다.
- 체력 증진 활동을 실천하는 과정을 평가하기 위해 체력 관리 일지, 보고서, 체크리스트, 포트폴리오 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 기술형 스포츠

[12체육2-02-01] 기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 지속적인 경기 참여를 통해 신체적 자기효능감을 높인다.

[12체육2-02-02] 기술형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석한다.

[12체육2-02-03] 기술형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고 경기 상황에 맞게 응용한다.

(가) 성취기준 해설

- [12체육2-02-01]은 다양한 유형의 기술형 스포츠를 탐색하는 과정을 통해 기술형 스포츠 문화의 보편성과 특수성을 이해하고, 기술형 스포츠의 가치를 실천하기 위해 설정하였다. 이를 위해 물질문화(시설, 장비 등), 제도문화(규범, 기술체계 등), 관념문화(목표, 가치 등) 등 스포츠 경기 문화 측면에서 동작형, 기록형, 투기형 스포츠 문화를 비교·분석하고, 기술형 스포츠 경기에 참여하는 과정에서 자신의 신체 능력 수준에 대한 기대와 신념을 높이도록 한다.
- [12체육2-02-02] 중심 이동, 도약, 회전 등 기술형 스포츠 경기 기능 수행에 작용하는 사회 과학적, 자연과학적 원리를 이해하고 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 개선하도록 한다.
- [12체육2-02-03]은 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략이 어떠한 맥락에서 형성되고 만들어졌는지 탐구하여 기술형 스포츠를 깊이 있게 이해하고 경기 상황에 적절하게 적용하기 위해 설정하였다. 이를 위해 자신의 기능 수준과 동작형, 기록형, 투기형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황의 해결을 위한 경기 기능의 활용, 경기 상황에 따른 전략적 움직임 등을 이해하고 경기에 응용하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 기술형 스포츠 영역에서는 스포츠 문화를 폭넓게 이해하고 경기 기능의 완성을 통해 수월성을 체험할 수 있도록 수준별 학습이 가능한 신체활동을 중심으로 선정하되, 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건을 고려한다.

- 기술형 스포츠 영역의 교수·학습 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고를 충분히 인지하여 안전사고를 예방한다.
- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 기술형 스포츠 문화에 대한 이해력, 신체적 자기효능감의 향상 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 기술형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 기술형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 통해 평가하며, 신체적 자기효능감의 경우 체크리스트나 일지 등을 활용하여 평가할 수 있다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(3) 표현 활동

- [12체육2-03-01] 표현 활동 문화의 유형, 개념, 특성을 이해하고, 다양한 표현 활동 문화를 탐색한다.
- [12체육2-03-02] 표현 활동의 미적 원리를 이해하고, 표현 동작을 심층적으로 분석하여 창의적으로 동작을 수행한다.
- [12체육2-03-03] 표현 주제에 맞게 창의적으로 작품을 창작하고 감상·비평함으로써 심미적 안목을 갖는다.

(가) 성취기준 해설

- [12체육2-03-01]은 표현 활동의 문화를 포괄적으로 탐색하기 위해 설정하였다. 표현 활동 문화의 유형인 수행 문화, 공연 문화, 감상 문화의 개념과 특성을 이해하고, 표현 활동 문화의 유형별 공통점과 차이점을 발견하도록 한다.
- [12체육2-03-02]는 표현 활동의 동작 및 미적 원리에 대한 이해를 바탕으로 동작을 분석하고 수행하기 위해 설정하였다. 동작 특성, 표현 특성 등의 표현 방법을 바탕으로 표현 동작의 수행을 심층적으로 분석하고, 통일미, 변화미, 조화미, 역동미 등의 미적 요소와 원리를 이해하고 이를 바탕으로 표현 동작을 심층적으로 분석하여 더욱 아름답고 창의적으로 동작을 수행하도록 한다.
- [12체육2-03-03]은 표현 활동에 대한 깊이 있는 체험을 통해 작품을 창작하고 비평하기 위해 설정하였다. 개인 혹은 모둠이 관심사를 반영하여 설정한 주제에 맞게 창의적으로 동작을 만들고 구성하며, 자신 혹은 타인의 작품을 감상하고 비평하는 과정에서 아름다움을 발견하고 분별할 수 있는 식견을 갖도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 표현 영역에서는 생각이나 감정을 신체로 표현하고 표현 활동의 문화, 표현의 수행, 창작, 감상·비평을 폭넓게 이해하고 습득할 수 있으며 성별에 상관없이 흥미를 갖고 참여할 수 있는 신체활동을 선정한다.
- 생각이나 느낌을 표현하는 데 적합한 동작을 익히고 신체 표현으로 의사소통을 하며 작품을 창작하는 일련의 과정을 모두 포함할 수 있도록 하며, 공연 활동에서 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 정형화된 표현 동작의 숙련도에 초점을 맞추기보다 독창적이고 개성 있는 동작과 작품을 창작해내는 능력에 중점을 두고, 다각적인 평가 도구를 활용하여 결과보다는 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다.
- 과정을 중시하는 평가를 위해 체크리스트, 일지, 감상문, 창작보고서 등의 평가 방법을 자기 평가 혹은 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 3〉 고등학교 〈체육2〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
체력 증진	• 근력 및 근지구력 운동, 심폐지구력 운동, 유연성 운동, 순발력 및 민첩성 운동 등
기술형 스포츠	• 동작형(마루, 안마, 링, 도마, 철봉, 평균대, 평행봉 등) • 기록형(트랙 경기, 필드 경기, 경영, 스피드스케이팅, 국궁, 양궁, 사격 등) • 투기형(태권도, 씨름, 유도, 검도, 펜싱, 복싱 등)
표현 활동	• 스포츠 표현(리듬체조, 치어리딩, 피겨스케이팅, 아티스틱스위밍 등) • 전통 표현(강강술래, 탈춤, 춘앵무, 향발무, 검무, 플라멩코, 발레 등) • 현대 표현(현대무용, 댄스스포츠, 라인댄스, 스트리트댄스, 재즈댄스 등)

3. 교수 · 학습 및 평가

가. 교수 · 학습

(1) 교수 · 학습의 방향

- (가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 중학교 <체육>에서 학습한 체력 운동, 기술형 스포츠, 표현 활동을 심화하여 학습할 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수 · 학습 활동을 선정하고 조직한다.
- (나) 학습자가 과학적 원리와 방법에 따라 체력을 증진하고, 스포츠와 표현 활동의 수행 능력을 심화하여 생활화할 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수 · 학습과 신체활동의 시간적 · 공간적 확장을 위한 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법과 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.
- (다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온 · 오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.
- (라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수 · 학습 방법

- (가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.
- (나) 학습자가 과학적 원리와 방법에 따라 체력을 증진하고, 스포츠와 표현 활동의 수행 능력을 심화하여 생활화할 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.

- (다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.
- (라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.
- (마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.
- (바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 과학적 원리와 방법에 따른 체력 증진과 스포츠와 표현 활동의 수행 능력의 심화 및 생활화를 위한 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 체력 운동, 기술형 스포츠, 표현 활동의 지식과 기능의 습득, 가치와 태도의 실천 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.
- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성평가를 적극적으로 활용하고, 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.
- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.
- (바) 모둠별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.



선택 중심 교육과정

- 진로 선택 과목 -

운동과 건강

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈운동과 건강〉은 중학교 〈체육〉의 건강 활동과 체력 운동 영역을 더욱 심화하여 학습함으로써, 운동을 바탕으로 건강을 관리하고, 상황과 맥락에 맞는 개인 맞춤형 트레이닝을 통해 체력을 증진하며, 운동을 생활화하는 능력을 길러주는 과목이다.

개인과 사회의 건강을 위협하는 다양한 문제들이 갈수록 심각해지는 현대 사회에서 운동은 건강한 삶을 영위하는 데 중요한 역할을 한다. 운동은 신체적, 정신적 질환 예방과 사회적 건강에 필수적이며, 체계적이고 과학적인 체력 증진 트레이닝은 체력의 관리에 반드시 필요하다. 건강 관리의 목적과 수준에 적합한 운동을 선택하여 지속해서 참여하는 것은 건강하고 행복한 삶을 살아가는 데 중요한 역할을 한다.

이러한 측면에서 〈운동과 건강〉 과목에서는 운동을 건강 관리 목적에 맞게 체계적으로 계획하고 체력 증진 트레이닝 프로그램을 실천하며, 운동 손상을 예방하고 관리함으로써 자신의 건강을 능동적으로 관리하고 적정 체력 수준을 유지하면서 활기차게 생활할 수 있도록 하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 습득한 건강 활동과 체력 운동에 관한 과학적 방법을 토대로 신체적, 정신적, 사회적 건강 관리를 위한 운동 지식과 방법을 깊이 있고 체계적으로 학습하여 건강을 전문적으로 관리하고, 건강 관련 분야 진로를 탐색하고 설계할 수 있도록 한다. 또한 기술형 스포츠와 표현 활동의 다양한 신체활동을 활용하여 운동의 효과를 높이고, 건강을 체계적으로 관리할 수 있도록 하며, 학습자의 체력 발달 수준과 요구에 맞게 다양한 트레이닝 방법을 조합하여 프로그램을 구성하고 적용하며 체력 운동의 효과를 높일 수 있도록 한다.

나. 목표

〈운동과 건강〉 과목은 건강하고 주도적인 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 기르고, 건강 및 체력 관리 분야의 전문성 향상에 필요한 자질을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 신체적, 정신적, 사회적 건강 관리 방법을 이해하고, 목적에 맞는 건강 운동 계획을 수립하고 습관화하며, 건강 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
- (2) 트레이닝의 종류 및 방법, 운동 손상과 운동 재활의 개념을 이해하고, 목적에 맞게 트레이닝 프로그램을 적용하며, 체력 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	- 운동은 건강을 관리하는 데 필수적이며, 체력은 상황과 맥락에 적합한 트레이닝을 통해 발달한다. - 운동에 따른 손상의 예방과 관리는 건강하고 활기찬 삶에 필수적인 요소이다.	
영역 범주	건강 운동	체력 운동
지식 · 이해	- 운동과 건강 관리 - 기술형 스포츠와 건강 - 표현 활동과 건강	- 트레이닝의 종류와 방법 - 체력 증진 트레이닝 프로그램 - 운동 손상과 재활
과정 · 기능	- 건강 운동 계획하기 - 건강 관리하기 - 건강 관련 분야 진로 설계하기	- 트레이닝 프로그램 계획하기 - 트레이닝 프로그램 적용하기 - 운동 손상 관리하기
가치 · 태도	건강 관리에 대한 자기 주도성	체력 관리에 대한 자기 주도성

나. 성취기준

(1) 건강 운동

- [12운건01-01] 운동이 신체적, 정신적 질환 예방과 사회적 건강에 미치는 효과를 파악하고, 운동의 목적과 자신의 수준에 적합한 건강 운동을 계획한다.
- [12운건01-02] 일일, 주간, 월간 건강 운동 프로그램을 계획하고 자기 주도적으로 실천하여 건강을 관리하고, 건강 관련 분야 진로를 설계한다.
- [12운건01-03] 기술형 스포츠를 이용한 건강 관리 방법을 탐색하고, 일상에서 실천하며 생활화한다.
- [12운건01-04] 표현 활동을 이용한 건강 관리 방법을 탐색하고, 일상에서 실천하며 생활화한다.

(가) 성취기준 해설

- [12운건01-01]은 건강에서 운동이 갖는 의미와 운동의 필요성을 명확하게 이해하고, 자기 주도적 건강 관리에 필요한 운동을 계획하기 위해 설정하였다. 운동이 건강에 미치는 효과를 뇌혈관질환, 심장질환, 대사질환, 불안증, 스트레스 등 다양한 질환의 예방과 건강한 인간 관계 및 사회적 안녕 측면에서 구체적으로 이해하도록 한다.
- [12운건01-02]는 운동 목표에 따라 과학적 원리를 적용하여 운동 프로그램을 구안하여 실천하고, 건강 관련 분야 진로를 설계하기 위해 설정하였다. 자신의 수준에 맞게 운동 종류, 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간 등을 결정하여 하루, 일주일, 한 달 단위의 구체적인 운동 계획을 수립하여 실천하고, 건강 관련 분야 진로 정보를 수집하여 분석하며, 자기 적성에 맞는 진로 계획을 수립하여 건강 관련 분야 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 진로를 설계하고 준비하도록 한다.
- [12운건01-03, 04]는 기술형 스포츠나 표현 활동이 건강에 미치는 효과를 이해하고, 운동 목표에 따라 자신에게 맞는 운동 프로그램을 실천하며 건강을 관리하기 위해 설정하였다. 자신의 운동 수준, 운동 환경, 운동 선호도 등을 고려하여 운동 종목을 선택하고, 운동 계획을 수립하여 실천함으로써 지속해서 건강을 관리하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 건강 운동 영역에서는 기술형 스포츠와 표현 활동에서 보편적인 신체활동을 선택하되, 학기 단위에 걸친 지속적 참여를 통해 건강을 종합적이고 체계적으로 관리할 수 있는 신체활동을 선정한다.
- 건강 운동 영역에서는 선택한 신체활동을 지속해서 실천하여 건강을 관리할 수 있는 다양한 활동과 함께 신체활동의 학습이 가능하도록 운영한다.
- 기술형 스포츠와 건강, 표현 활동과 건강 요소의 경우 학습자가 선호하거나 관심 있는 신체활동을 선택하고 자신의 수준에 맞게 안전에 유의하며 활동하면서 자기 주도적으로 건강을 관리할 수 있도록 한다.
- 건강 관련 분야 진로와 관련된 직업 정보를 체계적으로 탐색하되, 건강 운동 및 체력 운동 분야를 폭넓게 살펴보도록 한다. 또한 진로 탐색 결과와 학습자의 흥미, 적성, 특기 등을 바탕으로 진로를 창의적으로 설계하고 적절한 계획을 수립하여 준비할 수 있도록 운영한다.
- 신체활동의 수행 능력, 운동 프로그램을 계획하고 일상생활에서 꾸준히 실천하여 건강을 자기 주도적으로 관리할 수 있는 능력, 건강 관련 분야 진로 설계 능력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 활용하여 평가하고, 자기 주도적 건강 관리 활동과 진로 설계를 평가하기 위

해 운동 일지, 보고서, 체크리스트, 포트폴리오 등을 활용하여 평가할 수 있다. 또한 학습자가 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 체력 운동

[12운건02-01] 운동 처방에 따른 트레이닝의 종류와 방법을 이해하여 체력 증진을 위한 트레이닝 프로그램을 계획하고 체력 운동에 적용하며 자기 주도적으로 체력을 관리한다.

[12운건02-02] 운동 손상의 원인과 기전을 이해하고, 적절한 응급처치와 재활 운동을 통해 운동 손상을 관리한다.

(가) 성취기준 해설

- [12운건02-01]은 운동 처방에서 트레이닝의 효과와 중요성을 이해하고 관련 지식을 습득하여 자기 주도적으로 체력을 관리하기 위해 설정하였다. 인터벌 트레이닝, 서킷 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 아이소메트릭 트레이닝, 스트레칭 등 체력 요소별 트레이닝 방법과 운동 목적에 따라 다양한 트레이닝 방법을 혼합하는 트레이닝 프로그램 구성 방법을 이해하고 이를 바탕으로 트레이닝 프로그램을 계획하고 체력 운동에 적용하여 체력을 관리하도록 한다.
- [12운건02-02]는 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상에 대한 이해를 바탕으로 안전하게 운동하기 위해 설정하였다. 체력 증진 트레이닝 과정에서 발생할 수 있는 외상성 부상과 과사용 부상의 원인과 발생 기전을 이해하고, 상해의 종류에 따른 적절한 응급처치 방법과 재활 운동 방법을 통해 운동 손상을 관리하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 체력 운동 영역에서는 다양한 체력 요소의 유지·증진이 가능하고 학습자의 체력 수준에 따라 수준별 학습이 가능한 신체활동을 선정한다.
- 체력 운동 영역은 다른 영역의 내용과 연계하여 운영할 수 있으며, 체력 증진의 중요성과 필요성을 인식하여 적극적으로 체력 관리 활동에 참여할 수 있도록 운영한다. 또한 운동 손상에 따른 응급처치 능력을 함양하여 다양한 상황에서 적절하게 대처하도록 교수·학습을 운영한다.
- 체력 운동을 지속해서 실천할 수 있는 다양한 활동을 제시하고, 디지털 기기를 활용하여 실천 내용을 기록하고 관리할 수 있도록 하며, 체육 관련 진로 설계와 연계할 수 있도록 운영한다.
- 일부 체력 요소의 성취도 평가는 지양하고 체계적이고 종합적인 관리 방법의 실천 여부를 중심으로 평가한다.

- 체력 운동을 실천하는 과정은 체력 관리 일지, 보고서, 체크리스트, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하며, 응급 처치와 운동 손상을 관리하는 방법은 활동 중심으로 평가한다. 또한 학습자가 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 1〉 고등학교 〈운동과 건강〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
건강 운동	• 건강 관리 운동(요가, 필라테스, 사이클링, 건강달리기, 하이킹, 등산, 캠핑 등) • 건강 관리를 위한 기술형 스포츠(육상, 경영, 스케이팅, 태권도, 씨름, 복싱, 유도, 검도 등) • 건강 관리를 위한 표현 활동(리듬체조, 치어리딩, 우리나라의 전통무용, 외국의 전통무용, 현대무용, 댄스스포츠, 라인댄스, 스트리트댄스, 재즈댄스 등) • 건강 관련 분야 진로 설계 활동
체력 운동	• 체력 증진 트레이닝(인터벌 트레이닝, 서킷 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 아이소메트릭 트레이닝, 응용 트레이닝(크로스핏, 스피닝 등)) • 운동 손상 예방 및 응급처치 활동(스트레칭, 테이핑, 스포츠마사지, 약품 사용, 심폐소생술 등)

3. 교수·학습 및 평가

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

(가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 학습한 건강 활동과 체력 운동을 심화하여 학습할 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수·학습 활동을 선정하고 조직한다.

(나) 학습자가 생애주기에 따라 건강을 유지 및 증진하고, 타인 및 환경과 상호작용하며 스포츠를 생활화할 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습과 신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법과 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.

(다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온·오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.

(라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수·학습 방법

(가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.

(나) 학습자가 생애주기에 따라 건강을 유지 및 증진하고, 타인 및 환경과 상호작용하며 스포츠를 생활화할 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.

(다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.

(라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.

(마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.

(바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 운동을 바탕으로 건강을 관리하고, 상황과 맥락에 맞는 트레이닝을 통해 개인 맞춤형 체력을 증진하며, 운동을 생활화하고 진로와 연계할 수 있는 능력의 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 건강 활동과 체력 운동의 지식과 기능의 습득, 가치와 태도의 실천 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.
- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성 평가를 적극적으로 활용하고, 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.
- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.

- (바) 모듈별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.

스포츠 문화

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈스포츠 문화〉는 중학교 〈체육〉의 스포츠 영역에 내재한 문화적 측면을 더욱 심화하여 학습함으로써, 인간이 스포츠 활동 과정에서 축적한 다양한 문화 양식을 이론적, 실제적으로 탐구하고 스포츠 경기와 통합하여 실천할 수 있는 자질을 길러주는 과목이다.

인간은 다양한 방식으로 스포츠를 경험한다. 스포츠에 직접 참여하기도 하고, 경기를 관람하며 간접적으로 참여하기도 한다. 최근에는 스포츠 관련 시, 소설, 수필, 자서전 등의 문학 작품을 읽거나 영화, 연극, 음악, 미술 등의 예술 작품으로 스포츠 문화를 보고 듣고 즐기기도 한다. 스포츠 관련 문학, 예술, 역사, 철학 등의 문화 속에는 스포츠의 정신과 바람직한 삶의 가치가 깃들여져 있으며, 이러한 스포츠 서사를 탐구하는 것은 스포츠 문화를 더욱 폭넓게 이해하고 교양 있는 시민으로서 문화적 소양을 갖추도록 해준다.

이러한 측면에서 〈스포츠 문화〉 과목에서는 스포츠 인문 문화와 경기 문화를 탐색하고, 스포츠 경기 과정에 이를 연계하고 접목함으로써 스포츠 문화를 다양하게 이해하고 실천하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 습득한 스포츠의 역사 및 특성, 경기 기능, 방법, 전략 등을 토대로 스포츠 경기에 참여하면서 스포츠 문화를 경험하고 향유하며, 스포츠 경기대회에서 다양한 역할을 수행하면서 스포츠 문화에 대한 폭넓은 안목을 높이고, 스포츠 문화 분야 진로를 탐색하고 설계할 수 있도록 한다.

나. 목표

〈스포츠 문화〉 과목은 활동적이고 창의적인 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 기르고, 스포츠 문화 분야의 전문성 향상에 필요한 자질을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 스포츠의 인문적 특성을 비판적으로 탐구하고, 스포츠 대회에 참가하며, 다양한 방식으로 스포츠에 참가하며, 스포츠 인문 문화에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

- (2) 스포츠 경기 문화의 특성을 이해하고, 스포츠 대회를 주도적으로 기획하고 운영하며, 다양한 역할로 스포츠에 참가하며, 스포츠 경기 문화에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	- 스포츠 인문 문화 및 경기 문화 양식에 대한 성찰은 인간의 스포츠 향유를 다양하게 확장하고 행복한 삶으로 이끈다. - 인간은 스포츠 경기 문화를 사회 변화에 맞게 개선하고, 다양한 문화와 연계함으로써 스포츠를 문화적으로 발전시킨다.	
범주 \ 영역	스포츠 인문 문화	스포츠 경기 문화
지식 · 이해	- 스포츠 인문 문화의 개념 및 특성 - 스포츠의 역사와 철학 - 스포츠의 문학과 예술	- 스포츠 경기 문화의 개념 및 특성 - 스포츠 경기 문화의 구성 체계 및 방법
과정 · 기능	- 스포츠 문화 비평하기 - 스포츠 대회 기획 및 운영하기 - 스포츠 대회 참여하기 - 스포츠 문화 분야 진로 설계하기	
가치 · 태도	- 스포츠 문화에 대한 비판적 태도 - 스포츠 문화에 대한 확산적 사고	

나. 성취기준

(1) 스포츠 인문 문화

- [12스문01-01] 스포츠 인문 문화의 개념 및 특성을 이해하고, 스포츠 대회에 다양한 방식으로 참여한다.
- [12스문01-02] 스포츠의 역사와 철학을 탐구하고, 스포츠의 문화를 비판적으로 분석한다.
- [12스문01-03] 스포츠를 주제로 한 다양한 문학과 예술을 비교 · 분석하고, 스포츠 인문 문화 분야 진로를 설계한다.

(가) 성취기준 해설

- [12스문01-01]은 스포츠 경기에 직접 참여하는 방식과 다양한 인문 문화의 서사적 접근을 통한 간접 참여 방식의 중요성과 가치를 인식하기 위해 설정하였다. 스포츠를 매개로 하는 다양한 인문 문화(시, 소설, 수필, 희곡, 영화, 음악, 미술, 건축, 종교, 역사, 철학 등)에 대해 이해하고 창작·비평하며, 스포츠 경기를 수행하도록 한다.
- [12스문01-02]는 스포츠의 역사와 철학의 탐구과정에서 올바른 스포츠 역사의식과 스포츠의 가치를 인식하는 능력을 기르기 위해 설정하였다. 스포츠의 역사(유래, 변천, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등)와 스포츠 철학(스포츠 윤리, 스포츠의 관례·의식 등)에 대해 깊이 있게 탐구하고, 스포츠 역사와 철학에 관련된 문화에 대한 가치 판단을 통해 스포츠 현상의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 이해하도록 한다.
- [12스문01-03]은 스포츠와 관련된 문학과 예술 분야에 대한 가치를 인식하고 스포츠 문화를 향유하며, 스포츠 인문 문화 분야 진로를 설계하기 위해 설정하였다. 스포츠 경험으로 창출된 시, 소설, 희곡, 수필 등과 같은 스포츠 문학과 음악, 연극, 영화, 회화, 조각 등과 같은 스포츠 예술 분야의 공통점과 차이점, 유사점을 발견하고, 서사적 형태의 스포츠 문학과 예술 고유의 가치를 명확하게 인식하도록 한다. 또한 스포츠 인문 문화 분야 진로 정보를 수집하여 분석하고, 자기 적성에 맞는 진로 계획을 수립하여 스포츠 인문 문화 분야 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 진로를 설계하고 준비하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 스포츠 인문 문화 영역의 학습은 스포츠 경기에 직접 참여하는 과정에서 이루어지도록 한다.
- 스포츠 인문 문화 영역의 신체활동은 생활 스포츠 활동과 연계되고 인문적 가치가 다양하게 드러나는 전통 스포츠 경기를 선정하되, 성별, 신체적, 문화적 차이로 소외되는 학습자 없이 참여할 수 있는 신체활동을 선정한다.
- 스포츠 인문 문화 영역에서는 선정된 신체활동과 관련된 역사, 철학, 문학, 예술 등 스포츠 인문 문화 영역의 서사적 학습 자료(시, 수필, 회화, 영화, 음악, 미술 등)를 다양하게 활용한다.
- 학습 자료를 준비할 때 학습자의 성별, 신체적, 문화적 차이를 고려하여 내용을 선정하고 스포츠 문화에 대한 부정적 관점이나 왜곡된 사실이 전달되지 않도록 한다.
- 스포츠 인문 문화 분야 진로와 관련된 직업 정보를 체계적으로 탐색하고, 진로 탐색 결과와 학습자의 흥미, 적성, 특기 등을 바탕으로 진로를 창의적으로 설계하고 준비할 수 있도록 지도한다.
- 스포츠 경기 수행 능력, 스포츠 인문 문화에 대한 이해 및 실천력, 스포츠 인문 문화 분야 진로 설계 능력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.

- 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 활용하여 평가하고, 스포츠 인문 문화에 대한 이해 및 실천력과 진로 설계 능력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 토론 및 발표, 포트폴리오 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 스포츠 경기 문화

[12스문02-01] 스포츠 경기 문화의 개념 및 특성을 이해하고, 스포츠 대회에 다양한 역할로 참여한다.

[12스문02-02] 스포츠 경기 문화의 구성 체계 및 방법에 따라 스포츠 대회를 기획하고 운영하며, 스포츠 경기 문화 분야 진로를 설계한다.

[12스문02-03] 스포츠 경기 문화의 가치를 이해하고, 스포츠 경기 문화를 다양한 분야와 접목한다.

(가) 성취기준 해설

- [12스문02-01]은 스포츠 경기 문화의 개념과 특성을 이해함으로써 경기 참여 이외의 다양한 역할로 스포츠 대회에 참가하는 것의 중요성을 인식하기 위해 설정하였다. 운동 기능이 발전하여 성립한 스포츠 경기 문화(장비, 기술체계, 규범, 사상과 이념, 제도와 조직 등)에 대해 이해하고, 형식을 갖춘 스포츠 대회에 적극적으로 참가하는 태도와 스포츠 경기를 수행하도록 한다.
- [12스문02-02]는 스포츠 경기 문화의 구성체계를 적합하게 반영하여 스포츠 대회를 기획하고 운영하며, 스포츠 경기 문화 분야 진로를 설계하기 위해 설정하였다. 물질문화(장비, 경기 용구 등), 제도문화(규범, 기술체계 등), 관념문화(목표, 가치 등)로 이루어진 스포츠 경기 문화의 구성체계를 이해하고, 제도와 조직(경기 구성원의 역할, 경기 절차, 운영 방법, 경기 단체 등)을 갖춘 스포츠 대회를 기획하고 운영한다. 또한 스포츠 경기 문화 분야에 관한 진로 정보를 수집하여 분석하고, 자기 적성에 맞는 진로 계획을 수립하여 스포츠 경기 문화 분야 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 진로를 설계하고 준비하도록 한다.
- [12스문02-03]은 스포츠 경기 문화가 타 분야와 융합하여 새로운 스포츠 문화를 창출할 수 있음을 인식하도록 설정하였다. 스포츠 경기 문화는 스포츠 참여의 다양성, 지역 및 국가적 스포츠 문화의 발전, 나아가 인종·언어·국경을 초월한 보편적 가치를 지니고 있음을 이해하고, 미래 스포츠 문화의 발전을 위해 스포츠 경기 문화를 인문, 사회, 과학 등 다양한 분야와 접목하는 확산적 사고를 갖도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 스포츠 경기 문화 영역의 학습은 스포츠 경기에 직접 참여하는 과정에서 이루어지도록 한다.
- 스포츠 경기 문화 영역에서는 학생 주도적인 스포츠 대회의 기획과 운영이 가능하게 하고, 성별, 신체적, 문화적 차이에 상관없이 모든 학습자의 참여가 가능하며, 스포츠 대회와 관련된 문화를 폭넓게 연계하여 스포츠 경기 대회를 수행할 수 있도록 운영한다.
- 경기 참여자와 축제 참여자 역할을 다양하게 마련하여 수업에 참여하는 모든 학습자가 역할을 맡아 활동할 수 있도록 스포츠 대회를 구성한다.
- 경기 절차 및 운영 방법을 이해하고 진행할 수 있도록 경기 문화 구성체계를 지도하며 스포츠 유형별 경기 및 관람, 대회 운영 과정에서 발생할 수 있는 안전사고를 예방하도록 교수·학습을 운영한다.
- 스포츠 경기 문화 분야 진로와 관련된 직업 정보를 체계적으로 탐색하고, 진로 탐색 결과와 학습자의 흥미, 적성, 특기 등을 바탕으로 진로를 창의적으로 설계하고 준비할 수 있도록 지도한다.
- 경기 수행 능력, 스포츠 경기 문화에 대한 이해 및 실천력, 스포츠 경기 문화 분야 진로 설계 능력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 활용하여 평가하고, 스포츠 경기 문화에 대한 이해 및 실천력과 진로 설계 능력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 토론 및 발표, 포트폴리오 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 2〉 고등학교 〈스포츠 문화〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
스포츠 인문 문화	• 스포츠 종목 중 택 1 이상 • 스포츠 인문 문화 분야 진로 탐색 활동
스포츠 경기 문화	• 스포츠 종목 중 택 1 이상 • 스포츠 경기 문화 분야 진로 탐색 활동

3. 교수·학습 및 평가

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

- (가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 스포츠 문화에 대한 안목과 스포츠 활동에서 실천할 수 있는 자질을 함양할 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수·학습 활동을 선정하고 조직한다.
- (나) 학습자가 스포츠 활동 과정에서 축적한 다양한 문화 양식을 이론적, 실제적으로 탐구함으로써 스포츠 경기와 통합하여 실천할 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습과 신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법을 익히고 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.
- (다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온·오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.
- (라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수·학습 방법

- (가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.

- (나) 학습자가 스포츠 활동 과정에서 축적한 다양한 문화 양식을 이론적, 실제적으로 탐구함으로써 스포츠 경기와 통합하여 실천할 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.
- (다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.
- (라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.
- (마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.
- (바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 스포츠 활동 과정에서 축적한 다양한 문화 양식을 이론적, 실제적으로 탐구함으로써 스포츠 경기와 통합하여 실천할 수 있는 능력을 기르기 위한 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 스포츠 인문 문화와 경기 문화의 지식과 안목의 습득, 스포츠 활동을 통한 실천 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.

- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성 평가를 적극적으로 활용하고, 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어 지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.
- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취 기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수와 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.
- (바) 모둠별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련 한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해 하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.

스포츠 과학

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈스포츠 과학〉은 중학교 〈체육〉의 스포츠 영역에 내재한 과학적 원리를 이론적, 실제적으로 더욱 심화하여 학습함으로써, 스포츠 현상을 체계적으로 분석하고 효율적으로 실천할 수 있는 자질을 길러주는 과목이다.

스포츠 현상은 사회과학 및 자연과학에 근거하여 분석할 수 있으며, 스포츠에 대한 과학적 분석은 스포츠 경기 기술뿐만 아니라 경기 방식 및 문화 양식에도 영향을 미친다. 스포츠 현상을 스포츠 심리학 및 스포츠 사회학, 운동생리학 및 운동 역학적 원리와 방법으로 탐구하는 것은 스포츠 현상에 대한 정확하고 깊이 있는 이해를 가능하게 하며, 이를 통해 스포츠에 대한 과학적 안목과 분석 능력을 갖출 수 있다.

이러한 측면에서 〈스포츠 과학〉 과목에서는 스포츠 현상을 사회과학적 원리와 자연과학적 원리에 근거하여 분석하고 스포츠 경기 참여 과정에 적용함으로써 스포츠에 대한 과학적 안목과 창의적 사고를 함양하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 습득한 스포츠 경기 기능, 방법, 전략 등을 토대로 스포츠 경기에 참여하면서 스포츠를 효율적으로 수행하는 데 필요한 과학적 원리를 이론적 수준에서 적용하고 실천하는 과정을 통해 스포츠에 대한 과학적 안목과 수행 능력을 높이며, 스포츠 과학 분야 진로를 탐색하고 설계할 수 있도록 한다.

나. 목표

〈스포츠 과학〉 과목은 활동적이고 창의적인 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 기르고, 스포츠 과학 분야의 전문성 향상에 필요한 자질을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 스포츠와 사회과학과의 관계를 탐구하고, 스포츠 경기 활동에 적용함으로써 스포츠 현상을 사회 과학적으로 이해하는 안목과 태도를 갖는다.

- (2) 스포츠와 자연과학과의 관계를 탐구하고, 스포츠 경기 활동에 적용함으로써 스포츠 현상을 자연 과학적으로 이해하는 안목과 태도를 갖는다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	- 스포츠의 현상은 사회과학적 분석과 자연과학적 분석에 기초하여 원리가 밝혀지고 이론으로 정립된다. - 인간은 스포츠를 사회과학적, 자연과학적으로 탐구하고, 스포츠와 과학 분야의 융합적 관계를 발견하고 실제 스포츠에 적용한다.	
범주 \ 영역	스포츠와 사회과학	스포츠와 자연과학
지식 · 이해	- 스포츠와 사회과학의 관계 - 스포츠 심리 · 사회학적 현상과 원리 - 스포츠 경기 활동	- 스포츠와 자연과학의 관계 - 스포츠 생리 · 역학적 현상과 원리 - 스포츠 경기 활동
과정 · 기능	- 스포츠 현상을 과학적으로 탐구하기 - 스포츠 현상에 과학적 이론 적용하기 - 스포츠 경기 참여하기 - 스포츠 과학 분야 진로 설계하기	
가치 · 태도	- 스포츠와 과학을 융합하는 태도 - 스포츠에 대한 과학적 안목	

나. 성취기준

(1) 스포츠와 사회과학

- [12스과01-01] 스포츠와 사회과학의 관계를 이해하고, 스포츠 현상을 분석한 심리 · 사회학적 이론을 탐구하며, 스포츠 사회과학 분야 진로를 설계한다.
- [12스과01-02] 스포츠 경기 활동에 참여하며, 심리 · 사회학적 이론의 적용 가능성을 탐색하고 경기 상황에 적용한다.
- [12스과01-03] 스포츠와 심리 · 사회학적 이론을 융합하는 태도와 과학적 안목을 발휘한다.

(가) 성취기준 해설

- [12스과01-01]은 심리학, 사회학 등 사회과학과 스포츠의 관계를 탐색함으로써 스포츠 사회과학의 기능과 역할의 중요성을 이해하고, 스포츠 사회과학 분야 진로를 설계하도록 설정하였다. 심리적 요인이 스포츠 행동에 미치는 영향, 스포츠 현상과 사회학적 이론 및 방법의 관계 등 다양한 측면을 탐구하며, 스포츠 사회과학 분야 진로 정보를 분석하고 자기 적성에 맞는 진로 계획을 수립하여 스포츠 사회과학 분야 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 진로를 설계하고 준비하도록 한다.
- [12스과01-02]는 실제 스포츠 참여 과정에서 나타나는 심리·사회학적 현상과 원리를 발견하고, 이를 스포츠 수행 능력 향상에 적용하기 위해 설정하였다. 다양한 유형의 스포츠 경기 참여 과정에서 심리학적 요인(성격, 불안, 동기, 귀인이론, 목표 설정, 주의집중, 사회적 태만, 리더십, 응집력, 심상 훈련, 슬럼프 등)과 사회학적 현상(스포츠와 정치, 경제, 교육, 미디어, 계층, 사회문제 등)을 탐색하고 스포츠 경기 상황에 적합하게 적용하도록 한다.
- [12스과01-03]은 스포츠 참여자 개인의 심리적 특성(유전적, 상황적, 집단적 특성, 운동 기능 학습 등)과 사회적 측면(정치, 경제, 교육, 미디어, 계층, 사회문제와 스포츠의 관계 등)을 객관적으로 분석하고, 스포츠와 사회과학과의 관계를 융합하는 태도와 스포츠에 대한 과학적 안목을 넓히도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 스포츠와 사회과학 영역의 학습은 스포츠 경기에 직접 참여하는 과정에서 이루어지도록 한다.
- 스포츠와 사회과학 영역의 신체활동은 스포츠의 사회학적 원리, 심리학적 원리가 쉽게 이해될 수 있고 스포츠 현상에 대한 탐색 및 적용이 편리한 스포츠를 선정한다.
- 스포츠의 심리·사회학적 현상의 이해를 높이기 위해 다양한 영상 및 매체를 활용하고, 스포츠 경기 상황에서 디지털 도구를 활용하여 분석할 수 있도록 한다. 또한 심리·사회학적 원리를 탐구하는 차원을 넘어 스포츠 경기 활동을 수행하는 과정에 적용하여 경기 수행력을 높일 수 있도록 운영한다.
- 스포츠 경기 활동을 통해 경험한 심리·사회학적 사례를 비교하고 판단하기 위해 관련된 도서, 신문 기사, 영상 자료 등을 활용하고 토의 및 토론을 통해 다양한 현상과 사례의 특성을 분석하며 스포츠에 대한 과학적 안목을 함양하도록 운영한다.
- 스포츠 사회과학 분야 진로와 관련된 직업 정보를 체계적으로 탐색하고, 진로 탐색 결과와 학습자의 흥미, 적성, 특기 등을 바탕으로 진로를 창의적으로 설계하고 준비할 수 있도록 운영한다.
- 스포츠 경기 수행 능력, 스포츠 사회과학의 이해와 적용 능력, 스포츠 사회과학 진로 설계 능력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.

- 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 활용하여 평가하고, 스포츠 사회과학의 이해 및 적용 능력과 진로 설계 능력은 지필 검사, 일지, 감상 및 분석 보고서, 토론 및 발표, 포트폴리오 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 스포츠와 자연과학

[12스과02-01] 스포츠와 자연과학의 관계를 이해하고, 스포츠 현상을 분석한 생리·역학적 이론을 탐구하며, 스포츠 자연과학 분야의 진로를 설계한다.

[12스과02-02] 스포츠 경기 활동에 참여하여 생리·역학적 이론의 적용 가능성을 탐색하고 경기 상황에 적용한다.

[12스과02-03] 스포츠와 생리·역학적 이론을 융합하는 태도와 과학적 안목을 발휘한다.

(가) 성취기준 해설

- [12스과02-01]은 자연과학과 스포츠의 관계를 이해함으로써 스포츠 자연과학의 기능과 역할의 중요성을 이해하고, 스포츠 자연과학 분야 진로를 설계하기 위해 설정하였다. 생리학, 물리학 등 자연과학과 스포츠의 관계를 이해하고, 스포츠 활동으로 나타나는 인체의 기능적 변화에 대한 법칙, 스포츠 활동 중 인체에 작용하는 여러 가지 힘과 관련된 법칙을 다양한 사례 중심으로 분석하며, 스포츠 자연과학 분야 진로 정보를 분석하고, 자기 적성에 맞는 진로 계획을 수립하여 스포츠 자연과학 분야 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 진로를 설계하고 준비하도록 한다.
- [12스과02-02]는 스포츠 참여 과정에서 나타나는 생리·역학적 현상과 원리를 발견하고, 이를 스포츠 수행 능력 향상에 적용하기 위해 설정하였다. 다양한 유형의 스포츠 경기 참여 과정에서 생리학적 변화(스포츠를 통한 근육, 신경, 호흡, 순환계, 에너지대사 등)와 역학적 원리(인체에 작용하는 힘, 운동의 법칙, 운동에너지, 지레의 작용, 무게중심 등)를 탐색하고 스포츠 경기 상황에 적합하게 적용하도록 한다.
- [12스과02-03]은 스포츠를 통한 신체의 생리학적 변화(근육, 신경, 호흡, 순환계, 에너지대사 등)와 스포츠를 수행할 때 작용하는 역학적 측면(힘의 개념, 힘의 작용, 힘의 종류, 운동의 법칙, 운동의 형태, 운동에너지, 인체 움직임의 물리적 관계 등)을 객관적으로 분석하고, 스포츠와 자연과학과의 관계를 융합하는 태도와 스포츠에 대한 과학적 안목을 넓히도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 스포츠와 자연과학 영역의 학습은 스포츠 경기에 직접 참여하는 과정에서 이루어지도록 한다.
- 스포츠와 자연과학 영역의 신체활동은 스포츠의 생리·역학적 원리가 쉽게 이해될 수 있고 스포츠 현상에 대한 탐색 및 적용이 편리한 스포츠를 선정한다.
- 스포츠의 생리·역학적 현상의 이해를 높이기 위해 다양한 영상 및 매체를 활용하고, 스포츠 경기 상황에서 디지털 도구를 활용하여 분석할 수 있도록 한다. 또한 생리·역학적 현상에 대한 원리를 탐구하고 스포츠 경기 활동을 수행하는 과정에 적용하여 경기 수행력을 높일 수 있도록 운영한다.
- 스포츠 과학 기반 융합 기술에 대한 안목을 확장하기 위해 첨단 기술이 적용된 스포츠 용품, 장비, 시설, 훈련기법 등과 관련된 사례를 학습 내용으로 제시하고 활용한다.
- 스포츠 자연과학 분야 진로와 관련된 직업 정보를 체계적으로 탐색하고, 진로 탐색 결과와 학습자의 흥미, 적성, 특기 등을 바탕으로 진로를 창의적으로 설계하고 준비할 수 있도록 운영한다.
- 스포츠 경기 수행 능력, 스포츠 자연과학의 이해와 적용 능력, 스포츠 자연과학 진로 설계 능력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 활용하여 평가하고, 스포츠 자연과학의 이해 및 적용 능력과 진로 설계 능력은 지필 검사, 일지, 감상 및 분석 보고서, 토론 및 발표, 포트폴리오 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 3〉 고등학교 〈스포츠 과학〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
스포츠 사회과학	• 스포츠 종목 중 택 1 이상 • 스포츠 사회과학 분야 진로 탐색 활동
스포츠 자연과학	• 스포츠 종목 중 택 1 이상 • 스포츠 자연과학 분야 진로 탐색 활동

3. 교수 · 학습 및 평가

가. 교수 · 학습

(1) 교수 · 학습의 방향

- (가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 스포츠 과학에 대한 안목과 창의력 사고력을 기를 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수 · 학습 활동을 선정하고 조직한다.
- (나) 학습자가 스포츠의 과학적 원리를 이론적, 실제적으로 탐구함으로써, 스포츠 현상을 체계적으로 분석하고 효율적으로 실천할 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수 · 학습과 신체활동의 시간적 · 공간적 확장을 위한 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법과 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.
- (다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온 · 오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.
- (라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수 · 학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수 · 학습 방법

- (가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.
- (나) 학습자가 스포츠의 과학적 원리를 이론적, 실제적으로 탐구함으로써, 스포츠 현상을 체계적으로 분석하고 효율적으로 실천할 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.

- (다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.
- (라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.
- (마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.
- (바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 스포츠의 과학적 원리를 이론적, 실제적으로 탐구함으로써, 스포츠 현상을 체계적으로 분석하고 효율적으로 실천할 수 있는 능력을 기르기 위한 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 스포츠 과학에 대한 지식과 안목의 습득, 스포츠 경기 활동에 적용 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.
- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성평가를 적극적으로 활용하고, 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.
- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취 기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.
- (바) 모듈별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.



선택 중심 교육과정

- 융합 선택 과목 -

스포츠 생활1

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈스포츠 생활1〉은 중학교 〈체육〉의 전략형 스포츠의 영역형 스포츠와 생태형 스포츠의 생활·자연 환경형 스포츠를 심화하여 학습함으로써, 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 발휘하여 스포츠를 생활화할 수 있는 능력을 길러주는 과목이다.

스포츠는 인류의 역사와 함께 전수되어 온 대표적인 문화 양식으로, 인간은 스포츠에 참여함으로써 더욱 풍요로운 삶, 타인과 더불어 사는 삶을 누릴 수 있다. 영역형 스포츠는 대중적인 스포츠로 일상에서 다양한 경로를 통해 직접 체험하거나 간접적으로 접할 기회가 많으며, 생활·자연환경형 스포츠도 일상에서 쉽게 접할 수 있고 자연 친화적 활동에 관심이 높아지면서 다양한 생활·자연환경형 스포츠가 보급되고 있다는 점에서 스포츠의 생활화 측면에서 중요한 역할을 한다.

이러한 측면에서 〈스포츠 생활1〉 과목에서는 영역형 스포츠와 생활·자연환경형 스포츠의 경기 특성을 더욱 깊이 이해하고, 경기 수행에 대한 유능감을 내면화하여 이를 생활화할 수 있도록 하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 습득한 영역형 스포츠와 생활·자연환경형 스포츠의 문화, 체력, 경기 기능 및 전략 등을 더욱 심화하여 학습함으로써 스포츠에 대한 유능감을 높여 실생활에 응용하고 융합하며, 자신에게 적합한 평생 스포츠 활동을 선택하여 지속해서 실천할 수 있도록 한다.

나. 목표

〈스포츠 생활1〉 과목은 활동적이고 창의적인 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 기르고, 스포츠를 생활화할 수 있는 자질을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 영역형 스포츠의 문화를 이해하고, 영역형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하며, 영역형 스포츠에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

- (2) 생활·자연환경형 스포츠의 문화를 이해하고, 생활·자연환경형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하며, 생활·자연환경형 스포츠에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	- 스포츠 수행은 스포츠 유형별 기능을 경기 상황에 맞게 적용함으로써 고도화된다. - 인간은 영역형 스포츠와 생활·자연환경형 스포츠의 다양한 문화를 경험하고 제도화된 규범을 준수함으로써 바람직한 인성을 함양한다.		
영역 범주	영역형 스포츠	생활·자연환경형 스포츠	
지식·이해	- 영역형 스포츠의 문화 - 영역형 스포츠와 체력 - 영역형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 - 영역형 스포츠의 창의적 경기 전략	- 생활·자연환경형 스포츠의 문화 - 생활·자연환경형 스포츠와 체력 - 생활·자연환경형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 - 생활·자연환경형 스포츠의 창의적 경기 전략	
과정·기능	- 스포츠 문화 존중하기 - 스포츠 체력 강화하기 - 스포츠 경기 기능 전이하기 - 스포츠 경기 수행 고도화하기		
가치·태도	- 스포츠퍼슨십 - 스포츠 수행에 대한 유능감 - 스포츠에 대한 환경친화적 태도		

나. 성취기준

(1) 영역형 스포츠

- [12스생1-01-01] 영역형 스포츠의 문화를 이해하고 존중하며, 스포츠퍼슨십을 실천한다.
- [12스생1-01-02] 영역형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능을 과학적으로 분석하여 발전시켜 다른 기능에 전이한다.
- [12스생1-01-03] 영역형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하여 스포츠 수행에 대한 유능감을 높이고, 경기 전략을 창의적으로 발전시킨다.

(가) 성취기준 해설

- [12스생1-01-01] 축구, 농구, 핸드볼 등 영역형 스포츠를 경기 문화와 축제 문화 측면에서 깊이 있게 이해하고, 이를 바탕으로 영역형 스포츠 경기에 공정하게 임하고 상대와 심판, 관중을 향해 예의를 갖추며 승패를 떠나 결과에 승복하는 태도를 실천하도록 한다.
- [12스생1-01-02] 영역형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능 수행에 작용하는 사회과학적, 자연과학적 원리를 이해하며 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 발전시켜 다른 기능의 학습에 긍정적인 영향을 미치도록 한다.
- [12스생1-01-03]은 경기 기능의 숙달, 과학적 원리의 적용, 경기 전략의 이해를 통해 경기 수행 능력을 고도화하고 영역형 스포츠 수행에 대한 유능감을 높여 영역형 스포츠를 생활화하기 위해 설정하였다. 영역형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황을 해결하기 위한 경기 기능의 활용, 공을 소유하고 있는 경우와 그렇지 않은 경우의 움직임, 공격과 수비 상황에서의 전략적 움직임 등을 이해하여 경기 수행 능력을 고도화하고, 이를 바탕으로 창의적인 경기 전략을 활용하여 경기를 수행하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 영역형 스포츠 영역에서는 스포츠 문화 전반을 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용될 능력과 태도의 기반을 다질 수 있도록 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 스포츠 활동을 선정하되, 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건과 교내외 체육 시설 이용에 따른 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 영역형 스포츠 영역의 전반적인 경기 기능 및 전략과 경기 문화를 체험할 수 있도록 수업을 운영하며, 학습자가 익힌 경기 기능과 방법, 경기 전략을 정식 경기에 적용하고, 경기 운영, 심판법 등 영역형 스포츠 전반을 이해할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 팀의 소통과 협력을 바탕으로 공동의 목표를 추구하고, 공격과 수비 상황에서 자신의 역할과 책임을 다해 동료를 믿고 배려하는 자세로 경기에 참여하며, 상대를 존중하고 예절을 지키면서 경기하는 과정을 통해 민주시민의 소양을 갖추도록 운영한다.
- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 영역형 스포츠 문화에 대한 이해력, 스포츠퍼슨십의 실천역 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 영역형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 영역형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 통해 평가하며, 스포츠퍼슨

십의 실천력은 체크리스트, 일지, 관찰보고서 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 생활·자연환경형 스포츠

- [12스생1-02-01] 생활·자연환경형 스포츠의 문화를 이해하고 존중하며, 환경친화적 태도를 실천한다.
- [12스생1-02-02] 생활·자연환경형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능을 과학적으로 분석하여 발전시켜 다른 기능에 전이한다.
- [12스생1-02-03] 생활·자연환경형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하여 스포츠 수행에 대한 유능감을 높이고, 경기 전략을 창의적으로 발전시킨다.

(가) 성취기준 해설

- [12스생1-02-01] 생활·자연환경형 스포츠를 경기 문화와 축제 문화 측면에서 깊이 있게 이해하고, 이를 바탕으로 생활·자연환경형 스포츠 경기에 참여하는 과정에서 자신의 활동이 주변 환경에 미치는 영향을 생각하고, 환경을 오염시키지 않고 환경과 어울려 활동하는 태도를 실천하도록 한다.
- [12스생1-02-02] 생활·자연환경형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 생활·자연환경형 스포츠 경기 기능 수행에 작용하는 사회과학적, 자연과학적 원리를 이해하며 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 개선하도록 한다.
- [12스생1-02-03]은 경기 기능의 숙달, 과학적 원리의 적용, 경기 전략의 이해 등을 통해 경기 수행 능력을 고도화하고 생활·자연환경형 스포츠 수행에 대한 유능감을 높여 생활·자연환경형 스포츠를 생활화하기 위해 설정하였다. 생활·자연환경형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황을 해결하기 위한 경기 기능의 활용, 상황에 따른 전략적 움직임, 경기 결과에 영향을 미치는 환경 조건을 이해하여 경기 수행 능력을 고도화하고, 이를 바탕으로 창의적인 경기 전략을 활용하여 경기를 수행하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 생활·자연환경형 스포츠 영역에서는 스포츠 문화 전반을 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용될 능력과 태도의 기반을 다질 수 있도록 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 스포츠 활동을 선정하되, 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건과 교내외 체육 시설 이용에 따른 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.

- 생활·자연환경형 스포츠 영역의 전반적인 경기 기능 및 전략과 경기 문화를 체험할 수 있도록 수업을 운영하며, 과학적 지식을 바탕으로 경기 기능을 향상하고, 경기 상황에서 직면하는 다양한 문제 상황의 해결을 위해 적절한 기능과 창의적 전략의 활용이 가능하도록 운영한다.
- 존중, 공존, 평화, 문화 다양성, 지속가능성 등과 같이 생활·자연환경형 스포츠에 내재된 가치의 학습을 통해 지속가능한 생태 문화를 인식하고 더불어 살아가기 위한 태도를 실천할 수 있도록 운영한다.
- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 생활·자연환경형 스포츠 문화에 대한 이해력, 환경친화적 태도의 실천력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 생활·자연환경형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 생활·자연환경형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 통해 평가하며, 환경친화적 태도 실천력은 토론, 체크리스트, 일지 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 1〉 고등학교 〈스포츠 생활1〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
영역형 스포츠	• 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 하키 등
생활·자연환경형 스포츠	• 당구, 볼링, 사이클링, 인라인 스피드, 스포츠클라이밍 등 • 골프, 등반, 산악자전거, 서핑, 승마, 스키, 스노보드, 조정, 패러글라이딩 등

3. 교수·학습 및 평가

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

- (가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 학습한 영역형 스포츠와 생활·자연환경형 스포츠를 심화하여 학습할 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수·학습 활동을 선정하고 조직한다.

- (나) 학습자가 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 기를 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습과 신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법과 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.
- (다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온·오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.
- (라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수·학습 방법

- (가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.
- (나) 학습자가 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 기를 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.
- (다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.
- (라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.
- (마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습

자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.

- (바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 기르기 위한 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 영역형 스포츠와 생활·자연환경형 스포츠의 지식과 기능의 습득, 가치와 태도의 실천 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.
- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성평가를 적극적으로 활용하고, 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.

- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.
- (바) 모듈별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.

스포츠 생활2

1. 성격 및 목표

가. 성격

〈스포츠 생활2〉는 중학교 〈체육〉의 전략형 스포츠 영역의 네트형 스포츠와 필드형 스포츠를 심화하여 학습함으로써, 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 발휘하여 스포츠를 생활화 할 수 있는 능력을 길러주는 과목이다.

스포츠는 인류의 역사와 함께 전수되온 대표적인 문화 양식으로, 인간은 스포츠에 참여함으로써 더욱 풍요로운 삶, 타인과 더불어 사는 삶을 누릴 수 있다. 네트형 스포츠와 필드형 스포츠는 대표적인 생활 스포츠로 일상에서 다양한 경로를 통해 직접 체험하거나 간접적으로 접할 기회가 많으며, 대중적 관심이 지속해서 확대되고 있다는 점에서 스포츠의 생활화를 위해 매우 중요한 역할을 한다.

이러한 측면에서 〈스포츠 생활2〉 과목에서는 네트형 스포츠와 필드형 스포츠의 경기 특성을 더욱 깊이 이해하고, 경기 수행에 대한 유능감을 내면화하여 이를 생활화할 수 있도록 하는 데 주안점을 둔다. 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 습득한 네트형 스포츠와 필드형 스포츠의 문화, 체력, 경기 기능 및 전략 등을 더욱 심화하여 학습함으로써 스포츠에 대한 유능감을 높여 실생활에 응용하고 융합하며, 자신에게 적합한 평생 스포츠 활동을 선택하여 지속해서 실천할 수 있도록 한다.

나. 목표

〈스포츠 생활2〉 과목은 활동적이고 창의적인 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶을 영위하는 데 필요한 신체활동 역량을 기르고, 스포츠를 생활화할 수 있는 자질을 함양하는 것을 목표로 한다.

- (1) 네트형 스포츠의 문화를 이해하고, 네트형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하며, 네트형 스포츠에 내재한 가치와 태도를 실천한다.
- (2) 필드형 스포츠의 문화를 이해하고, 필드형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하고, 필드형 스포츠에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

2. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

핵심 아이디어	- 스포츠 경기 수행 능력은 스포츠 특성에 적합한 체력을 기르고, 유형별 경기 기능을 상황에 맞게 적용함으로써 고도화된다. - 인간은 네트형 스포츠와 필드형 스포츠의 다양한 문화를 경험하고 제도화된 규범을 준수함으로써 바람직한 인성을 함양한다.	
범주 \ 영역	네트형 스포츠	필드형 스포츠
지식 · 이해	- 네트형 스포츠의 문화 - 네트형 스포츠와 체력 - 네트형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 - 네트형 스포츠의 창의적 경기 전략	- 필드형 스포츠의 문화 - 필드형 스포츠와 체력 - 필드형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 - 필드형 스포츠의 창의적 경기 전략
과정 · 기능	- 스포츠 문화 존중하기 - 스포츠 체력 강화하기 - 스포츠 경기 기능 전이하기 - 스포츠 경기 수행 고도화하기	
가치 · 태도	- 스포츠퍼슨십 - 스포츠 수행에 대한 유능감	

나. 성취기준

(1) 네트형 스포츠

- [12스생2-01-01] 네트형 스포츠의 문화를 이해하고 존중하며, 스포츠퍼슨십을 실천한다.
- [12스생2-01-02] 네트형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능을 과학적으로 분석하여 발전시켜 다른 기능에 전이한다.
- [12스생2-01-03] 네트형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하여 스포츠 수행에 대한 유능감을 높이고, 경기 전략을 창의적으로 발전시킨다.

(가) 성취기준 해설

- [12스생2-01-01] 네트형 스포츠를 경기 문화와 축제 문화 측면에서 깊이 있게 이해하고, 이를 바탕으로 네트형 스포츠 경기에 공정하게 임하고 상대와 심판, 관중을 향해 예의를 갖추며 승패를 떠나 결과에 승복하는 태도를 실천하도록 한다.

- [12스생2-01-02] 네트형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능 수행에 작용하는 사회과학적, 자연과학적 원리를 이해하며 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 발전시켜 다른 기능의 학습에 긍정적인 영향을 미치도록 한다.
- [12스생2-01-03]은 경기 기능의 숙달, 과학적 원리의 적용, 경기 전략의 이해를 통해 경기 수행 능력을 고도화하고 네트형 스포츠 수행에 대한 유능감을 높여 네트형 스포츠를 생활화하기 위해 설정하였다. 배구, 탁구, 배드민턴 등 네트형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황을 해결하기 위한 경기 기능의 활용, 공을 직접 처리하는 경우와 그렇지 않은 경우의 움직임, 공격과 수비 상황에서의 전략적 움직임 등을 이해하여 경기 수행 능력을 고도화하고, 이를 바탕으로 창의적인 경기 전략을 활용하여 경기를 수행하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 네트형 스포츠 영역에서는 스포츠 문화 전반을 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용될 능력과 태도의 기반을 다질 수 있도록 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 스포츠 활동을 선정하되, 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건과 교내외 체육 시설 이용에 따른 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 네트형 스포츠 영역에서는 전반적인 경기 기능 및 전략과 경기 문화를 체험할 수 있도록 수업을 운영하며, 학습자가 익힌 경기 기능과 방법, 경기 전략을 정식 경기에 적용하고, 경기 운영, 심판법 등 네트형 스포츠 전반을 이해할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 협력, 소통, 배려, 공정 등과 같은 네트형 스포츠에 내재한 가치의 학습을 통해 더불어 살아가기 위한 태도를 함양하고 민주시민의 소양을 갖추도록 지도한다.
- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 네트형 스포츠 문화에 대한 이해력, 스포츠퍼슨십의 실천력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 네트형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 네트형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 통해 평가하며, 스포츠퍼슨십 실천력은 체크리스트, 일지, 관찰보고서 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 필드형 스포츠

- [12스생2-02-01] 필드형 스포츠의 문화를 이해하고 존중하며, 스포츠퍼슨십을 실천한다.
- [12스생2-02-02] 필드형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능을 과학적으로 분석하여 발전시켜 다른 기능에 전이한다.
- [12스생2-02-03] 필드형 스포츠의 경기 수행 능력을 고도화하여 스포츠 수행에 대한 유능감을 높이고, 경기 전략을 창의적으로 발전시킨다.

(가) 성취기준 해설

- [12스생2-02-01] 필드형 스포츠를 경기 문화와 축제 문화 측면에서 깊이 있게 이해하고, 이를 바탕으로 필드형 스포츠 경기에 공정하게 임하고 상대와 심판, 관중을 향해 예의를 갖추며 승패를 떠나 결과에 승복하는 태도를 실천하도록 한다.
- [12스생2-02-02] 필드형 스포츠에 필요한 체력을 강화하고, 경기 기능 수행에 작용하는 사회과학적, 자연과학적 원리를 이해하며 이러한 원리를 바탕으로 경기 기능을 발전시켜 다른 기능의 학습에 긍정적인 영향을 미치도록 한다.
- [12스생2-02-03]은 경기 기능의 숙달, 과학적 원리의 적용, 경기 전략의 이해를 통해 경기 수행 능력을 고도화하고 필드형 스포츠 수행에 대한 유능감을 높여 필드형 스포츠를 생활화하기 위해 설정하였다. 필드형 스포츠 경기에서 직면하게 되는 다양한 문제 상황의 해결을 위한 경기 기능의 활용, 공을 직접 처리하는 경우와 그렇지 않은 경우의 움직임, 공격과 수비 상황에서의 전략적 움직임 등을 이해하여 경기 수행 능력을 고도화하고, 이를 바탕으로 창의적인 경기 전략을 활용하여 경기를 수행하도록 한다.

(나) 성취기준 적용 시 고려 사항

- 필드형 스포츠 영역은 스포츠 문화 전반을 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용될 능력과 태도의 기반을 다질 수 있도록 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 스포츠 활동을 선정하되, 특수 교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자 및 학교 여건과 교내외 체육 시설 이용에 따른 안전사고를 예방할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 필드형 스포츠 영역의 전반적인 경기 기능 및 전략과 경기 문화를 체험할 수 있도록 수업을 운영하며, 학습자가 익힌 경기 기능과 방법, 경기 전략을 정식 경기에 적용하고, 경기 운영, 심판법 등 영역형 스포츠 전반을 이해할 수 있도록 교수·학습을 운영한다.
- 팀의 소통과 협력을 바탕으로 공동의 목표를 추구하고, 공격과 수비 상황에서 자신의 역할과 책임을 다해 동료를 믿고 배려하는 자세로 경기에 참여하며, 상대를 존중하고 예절을 지키면서 경기하는 과정을 통해 민주시민의 소양을 갖추도록 운영한다.

- 일부 내용 요소를 평가하기보다는 경기상황에 맞게 경기 기능과 전략을 수행하는 능력, 필드형 스포츠 문화에 대한 이해력, 스포츠퍼슨십의 실천력 등 다양한 요소를 균형 있게 평가하고, 학습 결과와 학습 과정을 모두 평가한다.
- 필드형 스포츠 문화에 대한 이해력은 지필 검사, 감상 및 분석 보고서, 포트폴리오 등을 활용하여 평가하고, 필드형 스포츠 경기 수행 능력은 개인별 경기 기능 평가와 경기를 통한 팀 경기 수행 능력 평가, 관찰기록을 통한 게임 수행평가 등을 통해 평가하며, 스포츠퍼슨십의 실천력은 체크리스트, 일지, 관찰보고서 등을 활용하여 평가한다. 또한 학습자 스스로 장단점을 파악하고 자신의 학습을 개선하여 더욱 적극적으로 수업에 참여할 수 있도록 학습자가 평가의 주체가 되는 자기 평가나 동료 평가를 활용하여 평가할 수 있다.

〈표 2〉 고등학교 〈스포츠 생활2〉의 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
네트형 스포츠	• 배구, 배드민턴, 테니스, 탁구, 족구 등
필드형 스포츠	• 야구, 소프트볼, 크리켓 등

3. 교수·학습 및 평가

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

(가) 신체활동 역량의 지속적인 발달을 위한 교수·학습이 이루어지도록 이를 위해 중학교 〈체육〉에서 학습한 네트형 스포츠와 필드형 스포츠를 심화하여 학습할 수 있도록 다양한 수업 주제와 교수·학습 활동을 선정하고 조직한다.

(나) 학습자가 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 기를 수 있도록 자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습과 신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 학습자의 수준을 고려하여 적절한 동기 유발 전략을 마련하고 과제 및 학습 자료, 시설과 기자재 등을 효율적으로 조직한다. 또한 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 지속해서 실천하고 고등학교 시기에 적절한 신체활동에 참여하고 즐기는 방법과 체육 관련 진로를 설계하도록 지도한다.

(다) 디지털 기술을 활용하여 효율적인 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 교육과정 운영의 전 과정에서 온·오프라인을 연계하고 다양한 디지털 매체를 활용함으로써 학습자의 신체 활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습 자료 관리가 가능하도록 지도한다.

(라) 창의성과 인성 함양을 위한 교수·학습이 이루어지도록 한다. 이를 위해 영역별 신체활동의 심동적, 정의적, 인지적 내용 요소를 균형 있게 학습할 수 있도록 직접 체험 활동과 함께 간접 체험 활동을 제공하고, 타 교과 및 범교과 학습 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습할 수 있도록 지도한다.

(2) 교수·학습 방법

(가) 교육과정에서 제시한 내용 영역과 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 내용 영역을 통합하여 계획을 수립할 경우, 각 영역의 내용 요소가 누락 되지 않아야 하며 영역 설정의 취지를 벗어나지 않는 범위 내에서 통합한다.

(나) 학습자가 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 기를 수 있도록, 영역의 성취기준 달성에 충분한 지식과 활동 내용을 제공할 수 있는 신체활동 유형과 종목을 선정한다.

(다) 학기 초 단위 학교의 학사 일정을 바탕으로 수업 가능 일수와 시간을 파악하고, 수업 장소와 기상 요건 등을 고려하여 수업 활동을 계획한다.

(라) 학습자의 사전 학습 경험 및 특성을 고려하여 학습자 수준에 맞는 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 교수·학습 운영에 적합한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 충분한 수량을 확보한다.

(마) 모든 학습자에게 자기 수준에 맞는 학습 기회를 평등하게 제공하도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다. 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자, 신체활동에 소극적인 학습자 등 다양한 학습자를 고려하여 학습자가 자신의 수준에 적합한 학습에 참여할 수 있도록 다양한 학습 과제를 제시한다.

(바) 최소 성취수준 보장을 위해 과목 출석률 및 학업성취율의 이수 조건을 고려하여 영역별 최소 성취수준과 학습량을 설정하고, 수준별 학습, 단계적 학습, 개별 학습과 심화 보충 학습 등이 가능하도록 학생 맞춤형 교수·학습 자료를 구성하며, 학습자가 다양한 방식과 역할로 수업에 참여할 수 있도록 교수·학습 활동을 계획하고 운영한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

- (가) 스포츠 경기 유형에 적합한 체력을 강화하고 더욱 고도화된 스포츠 경기 수행 능력을 기르기 위한 종합적 평가가 이루어지도록 한다. 네트형 스포츠와 필드형 스포츠의 지식과 기능의 습득, 가치와 태도의 실천 등을 종합적으로 평가할 수 있도록 실제 맥락에서의 수행 능력을 평가한다.
- (나) 학습자의 학습과 성장 과정을 반영한 다면적 평가가 이루어지도록 한다. 학습 결과와 더불어 학습 과정에서 나타나는 학습자의 과제 수행 및 학습 특성의 변화를 평가하고 평가 방법 및 도구, 평가 주체를 다양화하며 학생 성장을 다면적으로 평가한다.
- (다) 특수교육 학생, 다문화 학생, 느린 학습자 등 다양한 특성을 고려한 학습자 맞춤형 평가와 학습자의 수준과 흥미를 반영한 다양한 교수·학습 방법의 구안을 위해 진단평가 및 형성 평가를 적극적으로 활용하고 최소 성취수준 보장을 위해 과정을 중시하는 평가가 이루어 지도록 한다.

(2) 평가 방법

- (가) 평가 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전 영역을 대상으로 하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 한다.
- (나) 평가 내용에는 수업 목표와 학습 내용에 제시된 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 요소를 균형 있게 포함한다. 평가의 주체를 고려하여 평가 내용을 선정한다. 특히 동료 또는 자기 평가와 같이 학습자가 주체가 된 평가를 할 경우 구체적인 성취수준을 제공한다.
- (다) 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다. 평가를 위한 성취기준은 교수·학습의 내용 및 방법을 고려하여 영역별 성취 기준을 나누거나 통합할 수 있다.
- (라) 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적인 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 수준에 맞게 진술한다.
- (마) 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정한다. 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.

- (바) 모듈별 학습 활동의 평가 시 개별 학습자의 역할 및 노력과 기여도를 평가하는 방안을 마련한다.
- (사) 평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용하며, 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다.
- (아) 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석 등을 위해 디지털 도구를 활용할 수 있다.

[체육과 교육과정 용어]

건강 체력: 건강을 증진하고 신체활동을 효율적으로 수행하는데 필요한 체력의 종류로 심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성, 신체 조성 등의 요소로 구성됨.

건강 활동: 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진하기 위한 활동으로 목적과 대상에 따른 운동(신체 건강 운동, 정신 건강 운동, 건강한 사회와 안전을 위한 운동 등)과 건강 관리 활동(생활 안전 관리, 질병 관리, 영양 관리, 약물 및 기호품 관리, 체형 및 체질 건강 관리)으로 구분됨.

경기 기능: 정식 스포츠 경기에서 요구되는 기능으로, 경기 규칙, 방법, 전략에 따라 발휘됨.

경기 수행 능력: 스포츠 게임 또는 경기에서 기능, 전술 및 전략 등을 상황에 맞게 수행할 수 있는 능력

경기(게임) 전략: 공격이나 수비 등의 다양한 전술을 비롯해 경기(게임) 목적을 달성하기 위해 수립하는 전반적인 경기(게임) 운영 방법

경기(게임) 전술: 경기(게임) 중 즉각적인 목표를 수행하거나 특정 상황을 해결하기 위해 개인 또는 팀이 내리는 대응 방법

기록형 스포츠: 속도(speed), 거리(distance), 정확성(accuracy)을 기준으로 수립한 기록에 도전하는 스포츠 활동

기본 기능: 스포츠 경기와 활동에 참여하기 위해 기본적으로 요구되는 기능으로 축구나 농구의 패스하기, 기계체조 마루 종목의 손 짚고 앞구르기 등이 해당함.

기본 움직임 기술(fundamental movement skills): 모든 신체활동의 바탕이 되는 움직임 기술로, 비이동 기술(뺨기, 굽히기, 균형 잡기 등), 이동 기술(걷기, 뛰기 등), 조작 기술(던지기, 치기, 차기 등)로 분류됨.

기술형 스포츠(skills-based sports): 참여자 개인의 기술 수행 능력에 따라 경기의 승패가 좌우되는 스포츠 활동으로, 기술 수행(혹은 도전)의 목표에 따라 동작형, 기록형, 투기형 스포츠 유형으로 구분됨.

네트형 스포츠: 네트를 사이에 두고 서로 공이나 볼을 주고받는 스포츠 활동으로, 상대 영역으로 보낸 공이나 볼을 받아넘기지 못할 때 득점이 됨. 상대(팀)와 신체적 접촉이 없다는 특성이 있으며, 배구, 탁구, 배드민턴, 테니스 등이 해당함.

도구 표현: 기본 움직임 기술을 도구의 종류(줄, 공, 천, 훌라후프 등)와 특성(모양, 움직임 등)에 맞게 표현하는 활동

동작형 스포츠: 맨몸 혹은 기구 등을 활용해 신체가 이루어낼 수 있는 최고의 동작을 추구하며 동작의 완성도를 겨루는 스포츠 활동으로, 대표적으로 기계체조(마루, 평균대, 철봉, 도마 등)가 해당함.

리듬 표현: 기본 움직임 기술을 리듬의 요소, 즉 박자(time), 강약(accent), 빠르기(tempo), 패턴(pattern)에 맞게 표현하는 활동

모방 표현: 기본 움직임 기술을 활용하여 사물, 인물, 자연 현상 등을 모방하여 표현하는 활동

변형 게임(활동)(modified game): 정식 경기의 경기장, 인원수 등의 물리적 환경, 전술적 상황, 경쟁적 요소 축소 등의 심리적 환경 등을 교육이나 훈련의 목적으로 변형한 게임(활동)

복합 기술(combination skills): 기초 기술이 결합된 기능으로, 드리블하며 패스하기, 방향 전환하여 구르기(앞구르기 후 물구나무서기) 등이 해당함.

생태형 스포츠(ecological sports): 생활 주변이나 자연환경 등 다양한 환경적 맥락 속에서 인간과 환경과의 상호작용 및 생태적 결합을 추구하는 스포츠 활동으로, 활동 공간에 따라 생활환경형, 자연 환경형 스포츠 유형으로 구분됨.

생활환경형 스포츠: 공원, 공터, 도로, 주변 실내 공간 등과 같이 일상생활 공간에서 체험할 수 있는 스포츠 활동으로, 볼링, 인라인 스케이팅, 사이클링, 스포츠클라이밍, 플라인디스크 등이 해당함.

수행 원리: 신체활동 종목별 기본 기능과 경기 기능을 효율적이고 효과적으로 수행하는 데 작용하는 원리로, 특정 기능 수행에 필요한 인지적, 심동적, 정의적 측면의 내용으로 구성됨. 예를 들어, 축구 패스하기의 수행 원리는 전술적 이해 등의 인지적 측면, 자세나 균형 유지, 공을 차는 발의 면과 임팩트 지점, 차는 발의 스윙 등의 심동적 측면, 자신감이나 협력 등의 정의적 측면으로 설정될 수 있으며, 기능의 특성에 따라 심미적 측면이 추가될 수 있음. 단, 기능이 심화하면서 수행 원리의 초점 (기초 기술: 동작 수행 초점, 복합 기술: 기초 기술의 연결 초점, 응용 기술: 전술이나 전략 등의 상황적 맥락에 초점 등)이 달라질 수 있으며, 고등학교에서는 학문적으로 검증되어 통용되는 인문사회적, 자연과학적, 예술적 이론으로 원리를 구성함.

스포츠(sports): 기술, 규칙, 경쟁적 특성을 바탕으로 제도화되고 조직화된 신체활동과 다양한 환경과의 상호작용을 통해 생태적 결합을 추구하는 신체활동을 포괄하는 형식

스포츠 정신(sportsmanship 또는 sports-personship): 스포츠에 참여하는 사람이 지녀야 하는 올바른고 이상적인 덕목이자 마음가짐

스포츠 표현: 스포츠에서 예술적 아름다움을 추구하는 표현 활동으로, 스포츠에 존재하는 움직임의 원리와 예술성 등을 적용하고 창의적으로 표현하는 활동 유형이며, 창작체조, 리듬체조, 음악줄넘기, 피겨스케이팅 등이 해당함.

신체활동(physical activity): 놀이, 게임, 운동, 스포츠, 표현 등의 맥락에서 계획적, 의도적으로 수행되는 움직임으로, 신체 능력과 건강을 증진하고, 다양한 기술과 전략을 바탕으로 타인 및 환경과 상호작용하며 도전, 경쟁, 표현하는 과정에서 형성된 삶의 양식을 의미함.

신체활동 문화(physical activity culture): 제도화된 신체활동의 역사와 정신, 지식과 수행 방법 등 신체활동과 관련된 생활 양식을 총체적으로 일컫는 용어

신체활동 역량(physical activity competency): 신체활동과 관련된 지식, 기능, 태도의 총체로서, 신체활동에 참여할 수 있는 역량이자 신체활동 참여를 통해 길러질 수 있는 역량을 포괄함.

신체활동 형식(forms of physical activity): 신체활동을 참여 목적이나 방식 등에 따라 가장 상위 수준에서 분류한 개념으로, 기본 움직임(fundamental movements), 놀이(play), 운동(exercise), 스포츠(sport), 표현(dance), 무예(martial arts), 여가활동(leisure) 등으로 분류됨.

영역형 스포츠: 상대 영역으로 이동하여 정해진 지점에 공을 보내 득점하는 스포츠 활동으로, 상대 팀의 영역을 침범하기 위해 상호 경쟁하는 특성을 보이며, 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 하키 등이 해당함.

운동(exercise): 체력과 기능 향상, 건강 증진을 목적으로 행해지는 신체활동 형식

운동 처방(exercise prescription): 과학적인 검사를 통해서 개인의 건강 상태와 체력 수준에 맞는 운동을 선택하여 운동 시간, 운동 빈도, 운동 강도, 운동 기간 등을 적용하는 행위

운동 체력: 운동을 효율적으로 수행하는데 기초가 되는 체력의 종류로서, 순발력, 협응성, 민첩성 등의 요소로 구성됨.

움직임 요소(movement concepts): 인간의 움직임을 구성하는 신체(body), 공간(space), 노력(effort), 관계(relationship) 요소를 의미함. 인간의 모든 움직임은 어떤 신체 부위를 움직일 것인가(신체), 어디로 움직일 것인가(공간), 어떻게 움직일 것인가(노력), 환경이나 도구, 다른 사람과 어떤 관계를 맺고 움직일 것인가(관계)와 같은 요소의 결합으로 분화되고 다양해짐.

응용 기술(skills in contexts): 특정 신체활동 종목의 전술적 혹은 전략적 상황에 맞게 기초 및 복합 기술을 다양하게 적용할 수 있는 기능으로, 공격 기회를 만드는 공간 패스 혹은 드리블, 주자를 다음 누(base)에 보내기 위한 배팅 등이 해당함.

자연환경형 스포츠: 일상생활 공간을 벗어나 자연환경 속에서 체험할 수 있는 스포츠 활동으로, 골프, 등반, 카약, 래프팅, 스키, 승마 등이 해당함.

전략형 스포츠(strategies-based sports): 경기 기능뿐만 아니라 경기 전략이 승패에 주된 영향을 미치는 스포츠 활동으로, 전략적 특성에 따라 영역형, 필드형, 네트형 스포츠 유형으로 구분됨.

전문 기술(specialized skills): 정식 경기의 전술적 혹은 전략적 상황에 맞게 응용 기능을 수행할 수 있는 기능으로, 정식 축구 경기나 농구 경기 등에서 응용 기능을 수행할 수 있는 능력을 의미함.

전통 표현(traditional expression): 민족의 고유한 전통을 신체 움직임으로 표현하는 활동으로, 우리나라 또는 외국의 민속무용에서 나타나는 전형적이고 예술적인 표현 동작 또는 유형을 의미하며, 민속무용(탈춤, 부채춤, 플라멩코 등), 궁중무용(춘앵무, 향발무, 발레 등)이 해당함.

정식 경기(full game): 국내외 각 종목별 공인 기관에서 공식화한 경기 방법, 규칙 등을 따르는 경기

체력 운동: 신체적성(physical fitness)과 이를 통한 신체 수행(physical performance) 능력을 향상하기 위해 수행하는 운동

추상 표현: 기본 움직임 기술을 활용하여 느낌, 생각 등을 독창적으로 표현하는 활동

투기형 스포츠: 여러 가지 공격과 방어 기술들을 주고받으면서 상대방의 신체적 기량에 맞서는 스포츠 활동으로, 유술형, 타격형, 혼합형 스포츠 등으로 구분됨.

표현(expression): 생각과 감정을 다양한 동작으로 나타내는 신체활동 형식

표현 방법: 움직임의 기술, 요소를 바탕으로 다양한 동작을 아름답게 나타내는 방법으로, 모방 표현, 추상 표현, 리듬 표현, 도구 표현 등이 포함됨.

표현 요소: 표현(활동) 작품에서 요구되는 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현적 특성을 드러내는 요소

표현(활동) 유형: 유사한 형태로 이루어진 표현 형식의 세부 활동을 묶은 것으로, 스포츠 표현, 전통 표현, 현대 표현으로 구분됨.

표현 원리: 움직임을 창의적이고 아름답게 표현하는 데 작용하는 원리로, 특정 표현 활동을 수행하는 데 필요한 인지적, 심동적, 정의적 측면의 내용으로 구성됨.

필드형 스포츠: 동일 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하며 정해진 구역(혹은 누)을 돌아 점수를 얻는 스포츠 활동으로, 야구, 소프트볼 등이 해당함.

현대 표현: 전통적이고 형식적인 표현 방식에서 벗어나 자유롭고 개성 있는 신체 움직임으로 표현하는 활동으로, 현대무용, 댄스스포츠, 스트리트댄스 등이 해당함.